

令和7年11月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
4 (火)	ごはん 牛乳 ブルゴギ 塩ナムル	牛乳 豚肉・寒天	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にら・ぶなしめじ・りんご キャベツ・人参・きゅうり・もやし	米 油・砂糖・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ ◆塩中華ドレッシング
	トックスープ	とり肉・豆腐	えのきたけ・人参・ねぎ・小松菜・きくらげ	トック・油	とりだし・しょうゆ・塩・酒・こしょう
	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き しょうが和え	牛乳 ◆さんまでん粉付き		米 油・砂糖	
	実沢山汁	豚肉・豆腐・昆布・みそ	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが	油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒 じょうゆ かつおだし・こんぶだし
✿ 台湾 献立 ✿					
6 (木)	台湾ラーメン 牛乳 揚げきょうざ(2) 華風和え 台湾バナナ	豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・チングンサイ・にら・きくらげ	中華めん・油・ごま油	トウバンジャン・とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳		油	
	◆きょうざ ◆まぐろ油漬け		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
	ハナナ				
7 (金)	ツナサンド (切り込みコッペパン)	◆まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	コッペパン・◆ノンエッグマヨネーズ	じょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	根菜のブラウンシチュー	豚肉・いんげん豆	玉ねぎ・人参・れんこん・エリンギ・ブロッコリー・トマト・にんにく	油・じゃがいも・米粉	◆ビーフシチュー・◆デミグラスソース・ケチャップ・こしょう
	ラ・フランスゼリー			◆ラ・フランスゼリー	
11 (火)	ごはん 牛乳 すき焼き ししゃものから揚げ(2)	牛乳 豚肉・豆腐 ◆ししゃものから揚げ(魚卵) 昆布和え	白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・干ししいたけ しらたき・ふ・油・砂糖	米 油	じょうゆ・酒・みりん じょうゆ
	牛乳	牛乳			
	キャベツ・小松菜・きゅうり				
12 (水)	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	ひじきのサラダ グレープフルーツ	ひじき・◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・とうもろこし グレープフルーツ	砂糖・油・ごま油	じょうゆ・酒・酢・こしょう
✿ ナカマロちゃん給食 ✿					
14 (金)	米粉パン 牛乳 つくはどりのチキンカツ 小松菜サラダ 那珂市産卵のスープ	牛乳 ◆つくはどりのチキンカツ ◆まぐろ油漬け 卵・◆ソーセージ		米粉パン 油 油・砂糖 油・じゃがいも	
	牛乳	牛乳			
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・もやし・人参	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	那珂市産卵のスープ	卵・◆ソーセージ	人参・玉ねぎ・チングンサイ	油・じゃがいも	塩・じょうゆ・とりだし・こしょう
17 (月)	ごはん 牛乳 生揚げとキムチの炒め物 わかさぎフリッター(3)	牛乳 豚肉・生揚げ ◆わかさぎフリッター(魚卵) 大根サラダ		米 油	
	牛乳	牛乳			
	玉ねぎ・もやし・にら・ぶなしめじ・人参・白菜・◆白菜キムチ			砂糖・ごま油	酒・じょうゆ
	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)			
✿ 日本の味めぐり 茨城県 ✿					
18 (火)	ガパオライス(ごはん)	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン	米・油・砂糖	酒・塩・◆オイスター・ソース・じょうゆ・◆バジルソース・とうがらし
	牛乳	牛乳			
	カラフルサラダ	とり肉	赤バブリカ・黄バブリカ・きゅうり・キャベツ 白菜・人参・ねぎ・にら・干ししいたけ	油 油・春雨・ごま油	酢・塩・こしょう とりだし・じょうゆ・塩・こしょう
	春雨スープ				
19 (水)	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 ◆納豆		米	
	牛乳	牛乳			
	れんこんのきんぴら	豚肉	れんこん・人参	しらたき・油・砂糖・ごま	じょうゆ・みりん・唐辛子
	さつまいも汁	とり肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・白菜	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
20 (木)	肉みそどん(ソフトめん)	豚肉・みそ	しょうが・人参・たけのこ・干ししいたけ・もやし・小松菜・ねぎ	ソフトめん・油・ごま	酒・みりん・じょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	しゅうまい(2)	◆しゅうまい			
	ポテトと豆のサラダ	◆まぐろ油漬け・大豆	きゅうり・人参	じゃがいも・砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう
21 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン	
	チリビーンズ	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・じょうゆ・塩・こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
✿ 額田小学校リクエスト給食 ✿					
25 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 辛子和え わかめスープ	牛乳 とり肉 辛子和え 豆腐・わかめ・◆ハム	しょうが 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 人参・チングンサイ・もやし・えのきたけ・ねぎ	米 でん粉・油 ごま油・ごま	
	牛乳	牛乳			
	ごはん 牛乳 さばのみそ煮	牛乳 ◆さばのみそ煮		米	
	ごぼうサラダ きのこ汁	◆まぐろ水煮 とり肉・油揚げ	ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし 白菜・人参・小松菜・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・干ししいたけ	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ 油	じょうゆ・みりん・唐辛子 かつおだし・こんぶだし・塩・酒・じょうゆ
26 (水)	マーボーめん(中華めん)	豆腐・豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜・にら・干ししいたけ・にんにく・じょうが	中華めん・油・砂糖・でん粉・ごま油・ラー油	酒・トウバンジャン・とりだし・じょうゆ
	牛乳	牛乳			
	あんまん		◆あんまん		
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	酢・こしょう
27 (木)	はちみつパン 牛乳	牛乳		はちみつパン	
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	パンネバジルソース	◆ベーコン・寒天	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆バジルソース・塩・こしょう
	麦入り野菜スープ	とり肉	人参・玉ねぎ・小松菜・とうもろこし	油・じゃがいも・大麦	とりだし・じょうゆ・塩・こしょう
✿ 今月の地場産物(那珂市産)…米、ごぼう、ねぎ、小松菜、さつまいも、大根、卵					

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。

※◆マークの食品は加工品です。

※ベーコン・ハム・ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。

※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。

※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	813	33.0	21.1	400	5.0	353	0.90	0.68	44	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満