

令和8年11月分予定献立表(小学校)

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
2 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ブルコギ	ぶた肉・かんでん	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・にら・りんご	油・さとう・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ
	ナムル	◆ハム	こまつな・もやし	ごま・ごま油・さとう・ラー油	しょうゆ・こしょう
4 (水)	トックスープ	とり肉・とうふ	がなしめじ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・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			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(1・2・2)	◆ししゃもフライ(ぎょうらん)		油	
5 (木)	きりぼしだいこんいりサラダ	◆まぐろ水煮	きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま油・さとう	しょうゆ・酢・からし
	みだくさんじる	ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	肉うどん(ソフトめん)	ぶた肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
6 (金)	やさいとうふナゲット(2)	◆やさいとうふナゲット			
	だいず・◆ツナのサラダ	だいず・◆まぐろ油づけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
9 (月)	ピリからそばろ	ぶた肉・だいず	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし	油・さとう	コチュジャン・酒・しょうゆ・トウバンジャン
	ちゅうかあえ	◆かまぼこ	こまつな・もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	わかめスープ	わかめ・なまあげ	にんじん・チンゲンサイ・だいこん・えのきたけ・ねぎ	油・ごま油・ごま	とりだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう
	ごはん			米	
11 (水)	牛乳	牛乳			
	さんまのかばやき	◆さんまでんぶんつき		油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	にらともやしのあえもの		にら・もやし・キャベツ・にんじん	ごま油	しょうゆ
	はくさいのみそしる	とうふ・油あげ・みそ	はくさい・にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
❖ 冬 野 菜 使 用 献 立 ❖					
10 (火)	コッパパン			コッパパン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
	ふゆやさいのブラウンシチュー	ぶた肉・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・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・米こ	◆ビーフシチュールウ・◆デミグラスソース・ケチャップ・こしょう
11 (水)	かんてんいりヘルシーサラダ	◆まぐろ油づけ・かんでん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	すきやき	ぶた肉・とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	しらたき・ふ・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
12 (木)	あつやきたまご	◆あつやきたまご			
	こんぶあえ	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	もやし・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油・ごま油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
13 (火)	まっちゃんあげパン	きなこ		◆コッパパン・油・さとう	まっちゃん
	げんきサラダ	◆とり肉油づけ・くきわかめ・かつおぶし	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油・さとう	しょうゆ・酢・こしょう
❖ ナ カ マ ロ ちゃん 給 食 ❖					
16 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉・かんでん	にんにく・しょうが・たまねぎ	油・さとう	酒・しょうゆ・みりん
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
17 (火)	にらのかきたまじる	とうふ・たまご	にんじん・にら・ねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
	米こパン			米こパン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
18 (水)	こまつなサラダ		こまつな・にんじん・きゅうり・キャベツ	油	酢・塩・こしょう
	とう乳のクリームスープ	ぶた肉・いんげんまめ・とう乳	にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ・とうもろこし	油・じゃがいも・米こ	とりだし・塩・こしょう
❖ 日 本 の 味 め ぐ り ～ 茨 城 県 ～ ❖					
19 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	なつとう	◆なつとう			
	あおパパイヤいりきんぴら	ぶた肉	ごぼう・にんじん・あおパパイヤ	こんにゃく・油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし
20 (金)	さつまいものみそしる	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	さつまいも	かつおだし・こんぶだし
	けんちんうどん(ソフトめん)	とり肉・とうふ・油あげ	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・ごぼう	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳	牛乳			
	だいがくいも			さつまいも・油・さとう・水あめ・でんぶん・ごま	しょうゆ
21 (土)	れんこんサラダ		れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酢・塩・とうがらし
	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
22 (日)	とうふのちゅうかに	ぶた肉・とうふ	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	さとう・油・でんぶん・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	はるさめ・油・さとう・ラー油・ごま	しょうゆ・酢
❖ 台 湾 献 立 ❖					
23 (月)	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	ダージーパイ	とり肉	しょうが・にんにく	でんぶん・油	しょうゆ・酒・ウーシャンフェン
	はるさめサラダ	◆まぐろ油づけ	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	はるさめ・ごま油・さとう	しょうゆ・酢・こしょう
24 (火)	ルオポータン	ぶた肉	だいこん・えのきたけ・ねぎ・しょうが	油・ごま油	とりだし・酒・塩
	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース・トマト・ブルー・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	わかめ・くきわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆まぐろ油づけ	にんじん・キャベツ・こまつな	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
25 (水)	みかん		みかん		
	塩ラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	やきまんじゅう(2)	◆やきまんじゅう			
26 (木)	さつまいものサラダ	◆まぐろ油づけ	にんじん・えだまめ	さつまいも・油・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの塩やき	◆さばの塩やき			
27 (金)	ひじきのいために	ひじき・油あげ	にんじん・キャベツ	こんにゃく・油・さとう	しょうゆ・みりん
	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
28 (土)	もうかとなまあげのごまみそがらめ	◆もうかでんぶんつき・なまあげ・みそ	しょうが	油・さとう・ごま	みりん・酒
	おひたし		チンゲンサイ・もやし・にんじん		しょうゆ
	ごもくじる	とり肉	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・がなしめじ・ほししいたけ	油	かつおだし・こんぶだし・酒・塩・しょうゆ

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「たまご」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す。
※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。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、キャベツ、さつまいも、にら、たまご										
	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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	646	26.9	18.4	362	3.9	334	0.69	0.57	30	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満