

日	曜	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
～ 地産地消強化月間 ～									
1	月	チリドック(ドックパン チリコンカン) 牛乳 コールスローサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ アセロラゼリー※	豚肉 大豆・ひよこ豆 鶏ささみ・とうもろこし 鶏もも・ひんば	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖	油	758 31.4 3.5
2	火	トマトハヤシライス(ごはん トマトハヤシチュー) 発酵乳(マスカット) ツナオムレツ ごぼうサラダ(ドレッシング)	豚肉 卵 まぐろ	牛乳 発酵乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油	813 24 3
4	木	ごはん 牛乳 鮭のもみじマヨネーズ焼き もやしの香味炒め 卵とコーンのスープ		牛乳			ごはん		777 33 2.3
5	金	ソースカツ丼(ごはん ソースかつ) 牛乳 ヤーコンの甘辛炒め煮 豆乳入り野菜汁	豚肉 卵 豚肉				ごはん パン粉 砂糖 ヤーコン 砂糖 油	油	856 27.3 3.7
8	月	黒糖パン 牛乳 豚肉のケチャップ焼き シルバーサラダ 肉入りフンタンスープ ラ・フランスゼリー※		牛乳			コッペパン 砂糖 黒砂糖		805 32.9 4.1
9	火	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐しょうゆあんかけ いそあえ せんべい汁 ヨーグルト※	豆腐 鶏肉 のり 鶏肉	牛乳		しょうが もやし	砂糖 でん粉 小麦粉	油	849 29.1 2.7
10	水	味噌ラーメン(中華めん 味噌ラーメンスープ) 牛乳 お好み焼き(お好みソース) スイートポテトサラダ 冷凍パインアップル※	豚肉 なた ハム	牛乳	にんじん	中華めん キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり パインアップル	中華めん 米粉 さつまいも	ごま油 マヨネーズタイプ	928 28.7 3.8
11	木	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 筑前煮 かき玉汁		牛乳			ごはん		922 31.6 3.2
12	金	ごはん 牛乳 さばのカレー醬油焼き じゃがいもの土佐煮 高野豆腐汁	鶏肉 鶏肉 ちくわ 卵			ねぎ しょうが こんにゃく	でん粉 砂糖 さといも くり 砂糖 ふ でん粉	油	837 34.1 2.4
15	月	えびカツバーガー(バーガーパン えびカツ ソース) 牛乳 マカロニサラダ キャロットポタージュ	えび たら ハム ベーコン	牛乳		たまねぎ きゅうり	コッペパン でん粉 パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油	886 33.3 4.5
16	火	ごはん 牛乳 さんまの煮つけ あてん ほうれんそうともやしのごま和え		牛乳			ごはん		824 34.7 3.3
17	水	五目タンメン(ソフトめん 五目タンメンスープ) 牛乳 県産れんこん入りシチュー・マイ⑧ 大芋芋	豚肉 いか 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ほうれんそう たまねぎ れんこん	砂糖 砂糖 砂糖	ごま 油	936 32 3.3
18	木	豚丼(ごはん 豚丼の具) 牛乳 かりぼりあえ 白菜の味噌汁 栗のムース※	豚肉 豆腐 豆腐	牛乳 わかめ		しらたき たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ くり	ごはん 砂糖 ごま		831 27.7 3.6
19	金	ごはん 牛乳 いなだのごま味噌かけ 県産大豆の鹽煮 のっぺい汁	いなだ 鶏肉 大豆 がんもどき 豆腐 油揚げ	牛乳		しょうが こんにゃく ごぼう しいたけ さといも じゃがいも	砂糖 でん粉 砂糖 さといも じゃがいも	油 ごま 油	906 33.3 3

日	曜日	献立名	体 内 で の 働 き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂	
22	月	チーズ米パン 牛乳 県産鶏肉のアップルソースかけ 水菜と大根のサラダ 根菜シチュー		チーズ 牛乳 鶏肉 牛乳				米パン 砂糖 油	912 42.4 4.2
24	水	ぎつねうどん(ソフトめん きつね汁) 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ② 小松菜と油揚げの炒めもの	鶏肉 油揚げ なたと	牛乳 青のり	ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ	ソフトめん		880 39.2 4.6
25	木	チキンカレーライス(麦ごはん チキンカレー) 牛乳 スペイン風オムレツ アップルヨーグルトあえ	鶏肉	牛乳	こまつな にんじん にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん まいがいかい	油	964 28.5 3
26	金	ごはん 牛乳 ロースポークキャベツメンチカツ(ソース) 五目きんぴら だまこ汁		牛乳			ごはん		821 25.3 3.5
29	月	ミニミルクパン 牛乳 タレ付きミートボール③ 焼きそば ひじきサラダ		脱脂粉乳 牛乳			ごはん		889 32.3 3.8
30	火	いか天丼(ごはん いかの天ぷら 天つゆ) 牛乳 さつまいもの甘煮 きのこ汁	いか	牛乳		だいこん	ごはん 小麦粉 砂糖	油	834 22.6 2.8

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載してありません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「米、いなだ、じゃがいも、さつまいも、さといも、みずな、ごぼう、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

*** 給食だより ***

11月は地産地消費強化月間です。

毎月第3日曜日は家庭の日であることからその日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらふ取組を進めています。

今月は、県産を使用した献立を取り入れています。

40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として県が設定しました。

給食でも、取り組んでいきますのでお知らせします。

県産出額全国 1位
(令和元年)

11/8 いい歯の日 

「い(1) い(1) 歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

11月24日

和食の日

(一社) 和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	毎日の食べ物を味わう
		 副菜 主菜 ご飯 汁物		

新米の季節です 

お米からできるもの

もち だんご せんべい ポン菓子 日本酒 米酢 米麹 米粉パン