

11月 給食献立表

2024年度		中学校 Aブロック		ごはん 牛乳 生徒氏名		印		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (mg)
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金) 昼	ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ 小松菜の煮びたし チゲ風豚汁	さば 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	888
	牛乳		牛乳					32.4
	鯖のごまみそかけ	さば			しょうが	砂糖	ごま	2.8
	小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな にんじん		砂糖		
	チゲ風豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	ごま油	
5 (火) 昼	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ きんぴらごぼう 豆腐と油揚げの牛乳	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さや いんげん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖	油 ごま油	794
	牛乳		牛乳					29.6
	ハンバーグきのこソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ マッシュルーム	砂糖		3.3
	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん さや いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま	
	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ			えのきたけ ねぎ			
6 (水) 昼	けんちんうどん (ソフトめん けんちん汁)	油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しめじ	ソフトめん こんにやく さといも	ごま油	842
	牛乳		牛乳					32.0
	とり天	鶏肉			しょうが にんにく みかん	天ぷら粉	油	3.0
	みかんゼリー和え					砂糖		
7 (木) 昼	ごはん 牛乳 メンチカツ 花野菜のサラダ 白菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー みずな にんじん	たまねぎ カリフラワー	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま	884
	牛乳		牛乳					25.1
	メンチカツ(ソース)	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	3.1
	花野菜のサラダ			ブロッコリー みずな にんじん	カリフラワー		油 ごま	
	白菜のみそ汁	豆腐			はくさい えのきたけ	じゃがいも		
8 (金) 昼	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 牛乳	豚肉			ねぎ はくさい だいこん	ごはん 砂糖	ごま ごま油	784
	牛乳		牛乳					29.1
	わかさぎフリッター③	わかさぎ				小麦粉	油	3.6
	豆腐とえのきの卵スープ	卵 なた豆 豆腐		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	でん粉	ごま	
11 昼	コロケパン (バーガーパン ロケ ソース)	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ クリーム	みずな にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖 さ	油	870
	牛乳		牛乳					25.7
	水菜と大根のサラダ		わかめ	みずな	きゅうり だいこん	砂糖	油	3.5
	さつまいものポタージュ	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油	
12 (火) 昼	ごはん 鶏肉のしち	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ		にんにく ねぎ だいこん えの	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	768
	牛乳		牛乳					31.0
	鶏肉の七味焼き	鶏肉			にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	2.7
	大根と油揚げの煮物	油揚げ			だいこん	こんにやく 砂糖	油	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ			
14 (木) 昼	ごはん 牛乳 ジャー جان豆腐 鶏団子スープ フルーツ杏仁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ しょうが	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	781
	牛乳		牛乳					25.3
	ジャー جان豆腐	豚肉 厚揚げ		にんじん こまつな	たけのこ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	2.5
	鶏だんごスープ	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし しいたけ ねぎ	パン粉 でん粉		
	フルーツ杏仁		乳		みかん もも	水あめ 砂糖		
15 (金) 昼	ごはん 牛乳 さんまにゃくのピリ辛いため	さんま さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さや いんげん	ごぼう だいこん ましたけ	ごはん 砂糖 こんにやく さ	油	731
	牛乳		牛乳					28.0
	さんまの煮つけ	さんま				砂糖		2.8
	こんにやくのピリ辛いため	さつま揚げ		にんじん さや いんげん にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	
	せんべい汁	鶏肉			だいこん ましたけ ねぎ	さといも 小麦粉	油	
18 (月) 昼	ココア米パン 牛乳 白身魚のカレーパン粉焼き にんじんソテー ミネスト	たら 大豆 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	米パン 砂糖 じゃがいも マ	ココア オリーブ油 ごま油	765
	牛乳		牛乳					35.9
	白身魚のカレーパン粉焼き	たら 大豆				パン粉	オリーブ油	3.7
	にんじんソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ		ごま油	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	

全校一斉いばらき美味しお給食 薄味でおいしく食べよう！減塩メニュー									
19 (火) 昼	ごはん	牛乳	ブルーベリー				ごはん	843	
	あん入り磯和え	野菜の						29.5	
	牛乳			牛乳					
	ブルーベリー酢豚	豚肉			しょうが にんにく れんこん ブルーベリー	でん粉 さつまいも 砂糖	油	2.1	
20 (水) 昼	たくあん入り磯和え			のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん		ごま	
	野菜の塩こうじスープ	凍り豆腐 鶏肉			にんじん	だいこん はくさい しめじ きくらげ ねぎ	麦		
	カレータンめん (ソフトめん カレータンめんスープ)	豚肉			にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	ソフトめん 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	853
	牛乳			牛乳				29.2	
21 (木) 昼	豆腐ナゲット③	豆腐 魚肉すり身			にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	3.8
	さつまいもの甘煮						さつまいも 砂糖		
	ごはん						ごはん	885	
	牛乳			牛乳				35.0	
22 (金) 昼	豚肉のごまだれ焼き	豚肉					砂糖	ごま	2.9
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 鶏肉			にんじん さや いんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	油	
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		にんじん こんにゃく	だいこん ねぎ		油	
	ウエハース						小麦粉 砂糖	油	
25 (月) 昼	わかめごはん			わかめ			ごはん 砂糖	744	
	牛乳			牛乳				29.1	
	厚焼き玉子	卵					砂糖	4.1	
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
26 (火) 昼	おでん	竹輪 さつまいも		昆布	にんじん	だいこん	こんにゃく 小麦粉 ちくわぶ 砂糖		
	はちみつパン						コッペパン はちみつ	893	
	牛乳			牛乳				37.0	
	ケイジャンチキン	鶏肉				レモン		油	4.0
27 (水) 昼	ほうれん草と舞茸のソテー	ベーコン			ほうれんそう	キャベツ まい		油	
	ニョッキのシチュー	鶏肉 卵		牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油	
	ごはん						ごはん	745	
	牛乳			牛乳				28.4	
28 (木) 昼	豚肉のスタミナいため	豚肉			にら	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖	油	2.8
	ちりめんじゃことひじきのサラダ			いわし ひじき	こまつな	キャベツ	砂糖	油	
	ワンタンスープ	豚肉			にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	小麦粉		
						ねぎ しいたけ			
29 (金) 昼	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁)	豚肉			にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん	ごま油	797
	牛乳			牛乳				32.9	
	ポークシュウマイ③	鶏肉 豚肉 大豆				たまねぎ	小麦粉	4.0	
	海藻サラダ			わかめ のり くきわかめ かんてん		きゅうり	こんにゃく 砂糖	油	
28 (木) 昼	りんごゼリー※					りんご	砂糖		
	カレーライス (麦ごはん ポークカレー)	豚肉 いんげん 豆			にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ブルーン	ごはん 小麦粉 小麦粉	油	812
	発酵乳			発酵乳				24.4	
	オムレツ	卵						3.1	
29 (金) 昼	コーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
	ごはん						ごはん	760	
	牛乳			牛乳				26.2	
	いかのレモンソースかけ	いか				レモン	でん粉 砂糖	油	3.0
29 (金) 昼	バンサンスー				にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
	スーミータン	卵				たまねぎ きくらげ とうもろこし	でん粉	ごま油	

☆今月の茨城県産の食材は「米、牛乳、豚肉、鶏肉、水菜、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、白菜、れんこん」です。