

11月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ、でんぷん、サラダ油、さとう、ごま油、ごま	594 kcal
			れんこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	れんこん、ブロッコリー、にんじん	サラダ油、さとう	27.8 g
			キムチはるさめスープ	とりにく	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、にら	はるさめ	17.8 g
						こめ	2.2 g
2木	ピザトースト	○	シャキッとポテトサラダ	ツナ	きゅうり、にんじん	じゃがいも、サラダ油、さとう	577 kcal
			もずくのかきたまスープ	もずく、たまご	しょうが、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん		23.7 g
			ピザトースト → 【1・2年生なし】	ベーコン、チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン	こむぎこ、オリーブ油、さとう	22.2 g
						こめ	3.1 g
6月	さつまいもごはん	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	でんぷん、サラダ油	744 kcal
			ほうれんそうのチーズサラダ	チーズ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん		29.6 g
			とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	サラダ油、こんにやく、じゃがいも	27.2 g
			くだもの(みかん)		みかん	こめ、さつまいも、ごま	2.5 g
7火	ソフトめん	○	こいわしのからあげ(2び)	いわし		でんぷん、サラダ油	619 kcal
			レモンキャベツ		キャベツ、コーン、にんじん、レモン		23.9 g
			カレーソース	ぶたにく、スキムミルク	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ	21.0 g
						こむぎこ	1.6 g
8水	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく、こおりとうふ	たまねぎ、にんじん、いんげん	サラダ油、じゃがいも、しらたき、さとう	562 kcal
			ちぐさあえ	たまご	キャベツ、こまつな	はるさめ、さとう、サラダ油、ごま	24.7 g
			いりいりこ	にほし(いわし)		こめ	16.4 g
						こめ	1.6 g
9木	コッペパン	○	パンネのミートソースに	ぶたにく、チーズ		サラダ油、こむぎこ	584 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、パセリ	サラダ油、さとう	23.7 g
			コーンとたまごのスープ	たまご	パセリ、たまねぎ、にんじん、コーン、チンゲンサイ	でんぷん	18.2 g
						こむぎこ	2.8 g
10金	ごはん	○	あつあげのごまみそソース	あつあげ、みそ		さとう、でんぷん、ごま	628 kcal
			チャプチェ	ぶたにく、たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	サラダ油、さとう、はるさめ、ごま油	29.1 g
			キムチスープ	とうふ、とりにく	はくさい、キムチ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	こめ	22.2 g
						こめ	1.9 g
13月	ごはん	○	さばのてりに	さば	しょうが	さとう	602 kcal
			こまつなのごまあえ	みそ	こまつな、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	26.5 g
			とうふのみそしる	とうふ、みそ、わかめ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		19.9 g
			くだもの(かき)		かき	こめ	2.2 g
14火	ソフトめん	○	フライビーンズ	だいず、あおりの		でんぷん、サラダ油、さとう	653 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	サラダ油、さとう	24.1 g
			ミートソース	ぶたにく、こおりとうふ、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト	サラダ油、さとう、バター、こむぎこ	24.4 g
						こむぎこ	2.3 g
15水	ごはん	○	やしししゃもなんばんづけ(2び)	ししゃも	ねぎ	さとう	619 kcal
			きりぼしだいこんのごまマヨサラダ		きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	マヨネーズ、タイプドレッシング、ごま	27.9 g
			はっぼうさい	ぶたにく、いか、えび、なるとう、ずらたまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	サラダ油、でんぷん、ごま油	22.8 g
						こめ	2.6 g
16木	こめこパン	○	レバーのケチャップあえ	ぶたレバー、ぶたにく	しょうが	でんぷん、サラダ油、じゃがいも、さとう	602 kcal
			かぶのサラダ	ハム	かぶ、だいこん、こまつな、えだまめ	サラダ油、さとう	32.0 g
			はくさいのスープ	とりにく	しょうが、パセリ、たまねぎ、にんじん、はくさい	はるさめ	19.0 g
						こめ	2.8 g
17金	ごはん	○	ちぐさやき	たまご、とりにく	しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	サラダ油、さとう、でんぷん	656 kcal
			うのはなサラダ	青だいず、おから、ツナ	キャベツ、みずな	マヨネーズ、タイプドレッシング	27.6 g
			さつまじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	サラダ油、こんにやく、さつまいも	26.4 g
						こめ	1.6 g
20月	はつがげんまいごはん	○	★しろみぎかなのあまからやき	めばる	しょうが、りんご	さとう、ごま油	532 kcal
			ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし	サラダ油	27.9 g
			からみとうふじる	とりにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、にら	サラダ油、ごま油	15.5 g
						こめ、はつがげんまい	2.1 g
21火	ソフトラーメン	○	みそラーメンじる	ぶたにく、とうにゅう、やきぶた、なると、みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、コーン	サラダ油、バター	641 kcal
			ちくわのマリネ	ちくわ、ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン	サラダ油	23.1 g
			★くるくるりんごパイ		りんご、レモン	さとう、バター	20.6 g
						こむぎこ	2.6 g
22水	ごはん	○	みそまめ	だいず、こおりとうふ、みそ		でんぷん、サラダ油、さとう	561 kcal
			おひたし	かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし、にんじん		21.7 g
			★にこみおでん	こんぶ、ちくわ、さつまあげ	だいこん、にんじん	さとう、こんにやく	17.5 g
						こめ	1.9 g
24金	ごはん	○	★ポークカレー	ぶたにく、スキムミルク	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パセリ	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ	649 kcal
			ひじきのサラスパ	ひじき、ハム	にんじん、キャベツ、コーン	スパゲッティ、サラダ油、さとう	21.0 g
			くだもの(りんご)		りんご	こめ	18.7 g
						こめ	1.9 g
27月	ごはん	○	★やきざかな(ほっけ)	ほっけ		さとう、さとう、ごま	547 kcal
			きりぼしだいこんのごますあえ		きりぼしだいこん、こまつな、にんじん		27.2 g
			こくうまみしる	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さつまいも、はるさめ	13.7 g
						こめ	2.4 g
28火	ソフトめん	○	★ウインナーいりちくわてん	ちくわ、チキンウインナー		てんぷらこ、サラダ油	638 kcal
			わかめとだいこんのサラダ	わかめ、ツナ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん	さとう	27.8 g
			にくうどんじる	ぶたにく、あぶらあげ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	さとう	20.2 g
			★ミルク(いちご)			こむぎこ	3.1 g
29水	ごはん	○	だいこんとぶたにくのみそに	ぶたにく、みそ	にんじん、だいこん	サラダ油、さとう	601 kcal
			いそかサラダ	のり	にんじん、はくさい、ほうれんそう	はるさめ、マヨネーズ、タイプドレッシング	22.4 g
			★いものこじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ	サラダ油、さとう、こんにやく	19.5 g
			くだもの(みかん)		みかん	こめ	1.9 g
30木	★きなこあげパン	○	とりにくのマーマレードやき	とりにく			642 kcal
			はるさめちゅうかサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	はるさめ、ごま、ごま油、サラダ油、さとう	28.8 g
			かんこくふうわかめスープ	わかめ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、みずな	ごま、ごま油	24.4 g
						こむぎこ、サラダ油	3.2 g

企画給食
茨城県産
「れんこん」
食育の日
のこんだて

5年3組
きぼうこんだて

20日～30日は、お話し給食の日
★マークが、お話しにちなんだ料理です

150周年を祝う日