



# 11月 献立予定表



日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		その他の材料 (調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
1 水	栗ごはん (ごま塩) さんまのかば焼き 菊花あえ なめこ汁	★さんまでんぷん付き ささみ 豆腐 みそ		ほうれんそう	しょうが はくさい きく なめこ 長ねぎ	ごはん 栗 砂糖 てんぷん	油	★ごま塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 削り節	835 2.3
2 木	【 世界の食べ物の旅 ドイツ 】								
	胚芽パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいもとベーコンのソテー アントプフ	★ハンバーグ ベーコン ソーセージ		にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ	★胚芽パン 砂糖 じゃがいも	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	829 3.6
6 月	読 書 週 間 献 立								
	ごはん ノギ屋の鶏照り焼き わかめとキャベツのおひたし タンダの山菜汁	鶏肉 わかめ 豚肉 赤みそ			りんご ★ソテーオニオン キャベツ きゅうり まいたけ しいたけ しめじ ごぼう ★山菜ミックス はくさい 長ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 てんぷん	油	酒 しょうゆ みりん さんしょう しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ 酒 コチュジャン 削り節	751 2.3
7 火	ソース焼きそば ほたてと豆腐のスープ プリン	豚肉 ほたて貝 豆腐 ★プリン		にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	776 2.3
8 水	ごはん あじの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	あじ 鶏肉 油揚げ みそ			しょうが 枝豆 だいごんの葉 だいごん しめじ	ごはん てんぷん さといも 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 削り節	884 2.3
9 木	ソフトフランスパン 発酵乳 白菜と肉だんごのクリーム煮 ハムマリネ	鶏肉 ハム	発酵乳 牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ はくさい たまねぎ レモン汁	★ソフトフランスパン		でんぷん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油 塩 こしょう がらスープ 酢 塩	763 3.2
10 金	麦ごはん 揚げえびしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ	★えびしゅうまい 豚肉 ベーコン		ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ 長ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	888 2.8
14 火	ソフトめん ごま豆乳スープ 大学いも のり酢あえ	鶏肉 豆乳 みそ ツナ		にら ごまつな	にんにく しょうが はくさい しいたけ 長ねぎ もやし	★ソフトめん さつまいも 砂糖 水あめ 砂糖	ねりごま 油	トウバンジャン しょうゆ がらスープ とんかつスープ しょうゆ しょうゆ 酢 削り節	885 3.0
15 水	麦ごはん ハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ (和風ドレッシング)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ 枝豆 スイートコーン	ごはん 大麦 砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★和風ドレッシング	807 2.3
16 木	ごはん 白身魚の香味揚げ きんぴらごぼう みそ汁	メルルーサ 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	青のり	にんじん	ごぼう つきこんにゃく はくさい えのきたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油	中濃ソース ウスターソース 酒 しゅうゆ みりん 削り節	804 2.4
17 金	ごはん 生揚げのキムチ炒め ねぎ塩スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉		にら にんじん ごまつな	しょうが 白菜キムチ たまねぎ きくらげ 長ねぎ にんにく	ごはん でんぷん こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 しょうゆ がらスープ	801 2.0
20 月	茨 城 県 内 全 校 一 斉 い ば ら き 美 味 し お Day 献 立								
	ごはん 豚肉のレモン生姜炒め おかかマヨネーズあえ みそ汁	豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ レモン果汁 ブロッコリー きゅうり だいごん ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 てんぷん さつまいも	油	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ マヨネーズ 削り節	814 2.4
21 火	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) 水菜とツナのサラダ (香味たまねぎドレッシング)	豚肉 ★大豆ミート ツナ		にんじん トマト 水菜	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 枝豆	スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★香味たまねぎドレッシング	758 2.9
22 水	ごはん 鶏の塩こうじ炒め れんこんサラダ (ごまドレッシング) しらす入りかきたま汁	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ 長ねぎ れんこん きゅうり スイートコーン たまねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん とうがらし しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 塩 削り節	814 2.2
24 金	【 日本の食べ物の旅 茨城県 】								
	ごはん ローズポークキャベツメンチカツ (ソース) さくらだこ入り五目豆 さつまいものみそ汁	大豆 たこ 油揚げ みそ		にんじん ごまつな	★ローズポークキャベツメンチカツ ごぼう しいたけ えのきたけ 長ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 さつまいも	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節 削り節	856 2.5
27 月	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	★ほっけ一夜干し さつま揚げ 生揚げ みそ		にんじん ごまつな	切り干し大根 枝豆 たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 削り節	752 3.3
28 火	麦ごはん カレー グリーンサラダ (しそドレッシング)	豚肉 ささみ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★しそドレッシング	874 2.4
29 水	リ ク エ ス ト 献 立 永 山 中 学 校								
	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん ごまつな	にんにく しょうが にんにく だいごん ごぼう 長ねぎ	★わかめごはん でんぷん	油	しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節	958 2.5
30 木	ミルクパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきいも チーズエッグスープ	豚肉 鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ たまねぎ	★ミルクパン じゃがいも	油	塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉 塩 ワイン 塩 こしょう がらスープ	775 2.6

\*天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*\*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	11月の平均
エネルギー (kcal)	830	822
しょくえん (g)	2.5	2.6