



11月分 給食献立予定表

R3.10.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1月	ごはん 牛乳 いわしおかか煮 ほうれん草サラダ どさんこ汁	773 29.3 24.0 2.4	ハム 豚肉 味噌	牛乳 いわし	ほうれん草 にんじん	きゅうり コーン ねぎ ニンニク	米 じゃがいも 砂糖	ドレッシング サラダ油 マーガリン
2火	セルフバーガー(丸パン・バーガーパーティ) 牛乳 野菜サラダ クリームシチュー	792 33.3 29.6 3.6	鶏肉 豚肉 味噌 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー 白いんげん豆	玉ねぎ ごぼう コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 ルウ	マヨネーズ ごま マーガリン
4木	黒パン 牛乳 白身魚フライ・中濃ソース 花野菜サラダ 大豆入りミネストローネ	763 30.0 24.1 2.7	ホキ 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん カリフラワー	きゅうり 玉ねぎ コーン セロリ ニンニク	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 ドレッシング ごま
5金	ごはん のり佃煮 牛乳 切り干し大根のごまマヨ和え すき焼き風煮	770 28.7 23.0 2.3	ハム 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 春菊	切り干し大根 きゅうり ねぎ 白菜 しらたき	米 焼きふ 砂糖	ごま マヨネーズ サラダ油
8月	ごはん 牛乳・ミルクコーヒー さんまみぞれ煮 かんぴょうサラダ 高野豆腐の豆乳汁	775 26.5 23.6 2.3	さんま ハム 高野豆腐 味噌 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	大根 枝豆 かんぴょう キャベツ コーン ねぎ	米 砂糖 ミルク	ごま ドレッシング
9火	塩ラーメン(中華麺・ラーメンスープ) 牛乳 にらまんじゅう② パンパンジーサラダ チーズドッグ	772 33.8 23.4 4.0	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にら にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ	中華麺 にらまんじゅうの皮 ワッフル	ドレッシング ごま サラダ油
10水	麦ごはん 牛乳 モロの甘辛あんかけ 春雨サラダ 根菜ごま汁	814 27.2 21.7 3.5	モロ ハム 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	米 大麦 砂糖 でん粉 さといも	サラダ油 ドレッシング ごま
11木	コッペパン みかんジャム 牛乳 鶏肉照り焼き マカロニサラダ ブラウンシチュー	819 33.3 29.7 4.3	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ニンニク 生姜 みかん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも ルウ 砂糖	マヨネーズ サラダ油
12金	ごはん 牛乳 信田煮 かまぼこの和え物 肉じゃが	786 27.3 19.3 2.9	油揚げ たら 卵 かまぼこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 春雨	ドレッシング ごま サラダ油
15月	ごはん 牛乳 県産だし巻き卵 豚肉とにらのいため物 なめこの味噌汁	751 31.7 23.1 3.2	卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ ニンニク 生姜 ねぎ なめこ	米 砂糖	サラダ油
16火	県産小麦コッペパン とちおとめジャム 牛乳 肉団子② 花野菜とツナの和え物 かぼちゃのシチュー	788 31.4 28.7 3.3	豚肉 鶏肉 まぐろツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ にんじん いちご	カリフラワー きゅうり 玉ねぎ コーン いちご	パン じゃがいも ルウ 砂糖	ドレッシング マーガリン
17水	麦ごはん 牛乳 餃子の甘酢あんかけ③ チンジャオロース かんぴょうポールスープ	860 26.9 25.4 3.1	豚肉 魚肉	牛乳	にら ピーマン にんじん ほうれん草	まこもだけ 椎茸 生姜 かんぴょう	米 大麦 餃子の皮 砂糖 春雨 でん粉	サラダ油
18木	米粉パン 牛乳 プレーンオムレツ イタリアンサラダ スパゲティボロネーゼ	816 33.6 32.7 2.8	卵 ソフトサラミ 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり ニンニク 玉ねぎ	パン スパゲティ ルウ	ドレッシング サラダ油
19金	【食育の日献立】 ごはん 牛乳 アジフライ・中濃ソース 莖わかめのいため煮 さつま汁	802 29.3 21.9 2.6	アジ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳 莖わかめ	にんじん	椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油
22月	ごはん 牛乳 ボークカレー 大根とハムのマリネサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	826 22.0 24.4 2.6	ソフトサラミ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ きゅうり ニンク 生姜 りんご いちご	米 じゃがいも ルウ 砂糖	ドレッシング サラダ油
24水	【和食の日献立】 麦ごはん 牛乳 さわらゆうあん焼き 筑前煮 小松菜の味噌汁	778 34.0 22.1 2.3	さわら 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう ゆず たけのこ 椎茸 ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖	サラダ油
25木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チキンナゲット③ 白菜クリーム煮 フルーツゼリー和え	806 34.8 28.9 3.0	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 パイン みかん 桃 いちご	パン ゼリー ルウ チョコクリーム	サラダ油
26金	【小川中学校1年2組作成献立】 わかめごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ グリーンサラダ 野菜のポトフ レモンタルト	893 27.6 30.6 3.2	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん パセリ きゅうり	玉ねぎ ニンク りんご キャベツ 大根 レモン	米 砂糖 でん粉 タルト	マーガリン ドレッシング サラダ油
29月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	803 30.8 25.3 2.9	えび 魚肉 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌 くらげ	牛乳	にんじん にら	きゅうり ねぎ 生姜 ニンニク 玉ねぎ	米 春雨 でん粉	ごま油 サラダ油
30火	はちみつパン 牛乳 ハムチーズピカタ 大豆のサラダ ちゃんぽんうどん	800 32.7 33.5 4.4	ハム 卵 大豆 マグロツナ 豚肉 ナルト さつま揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり 玉ねぎ 白菜 生姜 さくらげ	パン うどん	マヨネーズ サラダ油

地産地消ウィーク

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★11月の平均栄養量 エネルギー799kcal たんぱく質30.2g 脂質25.7g 塩分3.1g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、春菊、にら、ねぎ、まこもだけ、さくらげ、椎茸

