



11月分

給食献立予定表

R3.10.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 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 ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 月	ごはん きゅうにゅう いわしおかに ほうれんそうサラダ どさんこじる	611 24.2 20.7 2.0	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いわし	ほうれんそう にんじん	きゅうり コーン ねぎ ニンニク	こめ じゃがいも	ドレッシング サラダあぶら マーガリン
2 火	セルフバーガー (まるパン・バーガーパーティ) ぎゅうにゅう やさいサラダ クリームシチュー	650 28.8 26.0 2.9	とりにく ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ しろいんげんまめ きゅうり	パン じゃがいも さとう ルウ	マヨネーズ マーガリン
4 木	くろパン きゅうにゅう しろみさかなフライ・ちゅうのうソース はなやさいサラダ だいすいりミネストローネ	602 24.5 20.5 2.2	ホキ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん カリフラワー ニンニク	きゅうり たまねぎ セロリ コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	サラダあぶら ドレッシング
5 金	ごはん のりつくだに きゅうにゅう きりほしだいこんのごまマヨあえ すきやきふうに	612 23.8 20.0 2.0	ハム ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく	きりほしだいこん きゅうり ねぎ はくさい しらたき	こめ やきふ さとう	ごま マヨネーズ サラダあぶら
8 月	ごはん きゅうにゅう・ミルクコーヒー さんまみぞれに かんぴょうサラダ こうやどうふのとうにゅうじる	621 22.2 20.5 1.9	さんま ハム みそ こうやどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	だいこん えだまめ かんぴょう コーン ねぎ	こめ さとう ミルク	ごま ドレッシング
9 火	しおラーメン (ちゅうかめん・ラーメンスープ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう パンパンジーサラダ チーズドッグ	661 28.6 21.4 3.2	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん	もやし きゅうり コーン キャベツ	ちゅうかめん にらまんじゅうのかわ ワッフル	ドレッシング ごま サラダあぶら
10 水	むぎごはん きゅうにゅう モロのあまからあんかけ はるさめサラダ こんさいごまじる	646 22.5 19.2 2.9	もろ ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう おおむぎ でんぶん さといも	サラダあぶら ごま ドレッシング
11 木	コッパン みかんジャム きゅうにゅう とりにくてりやき マカロニサラダ ブラウンシチュー	659 27.3 25.0 3.4	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ニンニク しょうが みかん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも ルウ さとう	マヨネーズ サラダあぶら
12 金	ごはん きゅうにゅう しのだに かまぼこのあえもの にくじゃが	637 23.4 17.8 2.5	あぶらあげ たら たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ドレッシング ごま サラダあぶら
15 月	ごはん きゅうにゅう けんさんだしまきたまご ぶたにくとにらのいためもの なめこのみそしる	596 26.4 20.1 2.7	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ ニンク ねぎ しょうが なめこ	こめ さとう	サラダあぶら
16 火	けんさんこむぎコッパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう にくだんご② はなやさいとツナのあえもの かぼちゃのシチュー	613 24.8 23.2 2.4	ぶたにく とりにく まぐろツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ コーン いちご	パン じゃがいも ルウ さとう	ドレッシング マーガリン
17 水	むぎごはん きゅうにゅう ぎょうざのあますあんかけ② チンジャオロース かんぴょうボールスープ	660 21.8 20.7 2.5	ぶたにく ぎょにく	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	まこもだけ しいたけ かんぴょう しょうが	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ はるさめ さとう でんぶん	サラダあぶら
18 木	こめこパン きゅうにゅう 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	639 26.7 25.8 2.2	たまご ソフトサラミ ぶたにく だいすミート	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり ニンニク たまねぎ	パン スパゲティ ルウ	ドレッシング サラダあぶら
19 金	【しょくいくのひこんだて】 ごはん きゅうにゅう アジフライ・ちゅうのう ソース くきわかめのいために さつまじる	671 24.3 19.1 2.2	アジ みそ とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら ごまあぶら
22 月	ごはん きゅうにゅう ポークカレー だいこんとハムのマリネサラダ とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	666 18.4 21.4 2.2	ソフトサラミ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しょうが りんご いちご	こめ じゃがいも ルウ さとう	ドレッシング サラダあぶら
24 水	【わしょくのひこんだて】 むぎごはん きゅうにゅう さわらゆうあんやき ちくぜんに こまつなのみそしる	611 27.8 19.1 1.9	さわら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう ゆず ただのこ しいたけ ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
25 木	コッパン チョコクリーム きゅうにゅう チキンナゲット② はくさいクリームに フルーツゼリーあえ	625 26.8 23.0 2.2	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい みかん もも パイん いちご	パン ゼリー ルウ チョコクリーム	サラダあぶら
26 金	【小川中学校1年2組さくせいこんだて】 わかめごはん きゅうにゅう わふうソースハンバーグ グリーンサラダ やさいのポトフ レモンタルト	734 23.3 27.2 2.7	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん パセリ きゅうり だいこん レモン	たまねぎ ツク りんご キャベツ	こめ さとう でんぶん タルト	マーガリン ドレッシング サラダあぶら
29 月	ごはん きゅうにゅう えびしゅうまい ちゅうかくらげサラダ マーボーどうふ	634 25.4 21.7 2.4	えび どうふ ぶたにく だいすミート みそ くらげ	ぎゅうにゅう ぎょにく	にんじん にら	きゅうり ねぎ しょうが ニンニク たまねぎ	こめ はるさめ でんぶん	ごまあぶら サラダあぶら
30 火	はちみつパン きゅうにゅう ハムチーズピカタ だいすのサラダ ちゃんぽんうどん	627 26.3 26.9 3.4	ハム たまご だいす ナルト ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい しょうが	パン うどん	マヨネーズ サラダあぶら

ち
さ
ん
ち
し
ょ
う
う
い
く

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★11月の平均栄養量 エネルギー638kcal たんぱく質24.8g 脂質21.9g 塩分2.5g

※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・・・こめ、きゅうり、しゅんぎく、にら、ねぎ、まこもだけ、きくらげ、しいたけ

