



11月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類	[6群] 植物油		
1	月	ごはん きゅうりゅう マーボー豆腐 シューマイ (2, 3) しょうゆ わかめスープ	ふたにく とうふ とりく ふたにく たら なると	ぎゅうりゅう わかめ	にんじん じら にんじん	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん ごむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	645	24.3
2	火	コッパパン いちごジャム きゅうりゅう オムレツ シーザーサラダ シーザードレッシング マカロニスープ	たまご まぐろ	ぎゅうりゅう チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん	キヤベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし	コッパパン いちごジャム でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	698	26.2
4	木	しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ) きゅうりゅう さくさくさいまいちパイ かみかみサラダ ごまドレッシング	やきふた なると たまご	ぎゅうりゅう ごんぶ	にんじん にんじん	もやし ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ	ソフトめん さつまいも ごむぎ さとう	あぶら マーカリン ドレッシング	701	22.4
5	金	ごはん きゅうりゅう とりくのうめふうみやき れんこんひきわり じゃがいもみそしる	とりく みそ さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう		うめ ごぼう れんこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	701	26.6
8	月	ごはん きゅうりゅう たれつきにくだんご (2, 3) ほうれんそうのごまあえ すいとんじる	とりく たまご	ぎゅうりゅう		たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん	ごはん パン さとう	あぶら ごま	617	21.4
9	火	ソーセージバーガー (バーガーパン おさかなソーセージカツ ソース) ぎゅうりゅう マカロニサラダ ミートボールのスープ	ぎょうにソーセージ たまご	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	キヤベツ きゅうり たまねぎ	バーガーパン ごむぎ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	725	23.5
10	水	ごはん きゅうりゅう ぎょうざ (2, 3) きょうざのかけ ホイコーロー ちゅうかコンスープ	ふたにく とりく ふたにく たまご	ぎゅうりゅう	じら にんじん ビーマン チンゲンサイ	キヤベツ たまねぎ キヤベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん ごむぎ さとう	あぶら あぶら	673	24.2
11	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーしる) ぎゅうりゅう いかフリッター (2, 3) あぶりごせりのフルーツあえ	ふたにく みそ いか たまご	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが りんご ちんねい	ソフトめん でんぷん さとう	あぶら あぶら	674	24.9
12	金	ごはん きゅうりゅう ふわパンバーグおろしソースかけ フロッキーどリアラフのサラダ わふうドレッシング やさしいわかめときのこのスープ はとどうシユレ	とりく かにあつみかまぼこ	ぎゅうりゅう わかめ		たいこん たまねぎ フロッキー にんじん にんじん ごまつな かねぎ	ごはん さとう でんぷん パンこ	あぶら ドレッシング	846	29.5
15	月	ごはん きゅうりゅう やきにくカルビメンチカツ あつあげのそぼろ はくさいとほろめスープ	とりく きゅうりゅう なまあげ とりく	ぎゅうりゅう		たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん	ごはん ごむぎ パンこ	あぶら あぶら	745	23.5
16	火	しゃぶパン キャラメルパテ きゅうりゅう ふたにくのこうすやき まめのサラダ フレンチドレッシング カルボナーダ	ふたにく ひよこまめ レッドキドニー ぎゅうりゅう	ぎゅうりゅう	チーズ にんじん にんじん トマト	あかピーマン パセリ キヤベツ たまねぎ にんにく	しゃぶパン キャラメルパテ パンこ	あぶら ドレッシング	707	29.1
17	水	ごはん きゅうりゅう ほっけのふんかほし くわかめのために なめこのみそしる	ほっけ さつまいも とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	ごぼう なめこ たいこん ながねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	622	26.7
18	木	とんこつラーメン (ソフトめん とんこつラーメンスープ) ぎゅうりゅう はるまき たいこんのサラダ たまねぎドレッシング	ふたにく うずらたまご	ぎゅうりゅう	にんじん	メンマ もやし たまねぎ ながねぎ	ソフトめん ごま あぶら	あぶら ドレッシング	681	25.2
19	金	ホークカレーライス (むぎごはん ホークカレー) ぎゅうりゅう ふじんづけ フルーツヨーグルトあえ	ふたにく まぐろ	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく りんご たいこん なす れんこん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	702	19.6
22	月	ごはん きゅうりゅう つくばのチキンカツ ソース ベーコンのいたれも みそしる	とりく ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	ごぼう ほうれんそう にんじん たいこん ながねぎ	ごはん パンこ ごむぎ	あぶら あぶら	702	27.7
24	水	ごはん あじのり きゅうりゅう あつやきたまご とりくとれんこんのおまからに ちゅうかスープ	たまご とりく	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	のり きゅうりゅう れんこん しめじ はくさい ながねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら あぶら	654	23.8
25	木	ごちうどん (ソフトめん ごちうどんしる) ぎゅうりゅう さつまいもてんぷら ほうれんそうのしらすあえ	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうりゅう	にんじん ごまつな	しいたけ ながねぎ	ソフトめん さつまいも ごむぎ	あぶら あぶら	615	23.7
26	金	ごはん きゅうりゅう いなだのこうみやき にあい けんちんしる	いなだ ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ たいこん ながねぎ	ごはん さとう	あぶら あぶら	645	24.5
29	月	ごはん きゅうりゅう とりのからあげ ナムル ナムドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりく ふたにく とうふ あぶら さまご	ぎゅうりゅう	にんじん にんじん	しょうが ごまつな にんじん たいこん ごぼう ながねぎ レモン	ごはん でんぷん	あぶら ドレッシング	788	27.8
30	火	さしもちやコッパパン チョコクリーム きゅうりゅう ハムステーキ キヤベツコーンのサラダ ヨーンクリームドレッシング ハブキンスープ	たまご とりく	ぎゅうりゅう ポロニアム	にんじん にんじん	キヤベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん	コッパパン チョコクリーム ドレッシング	あぶら バター	663	26.1

実施回数 20回

茨城をたべよう Week

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 - この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、使用食品のすべては記載しておりません。
 - 22日に使用する「お米」、29日に使用する「メイシヤント」、30日に使用する「さしもち茶」は境町産です。
 - 今月使用する里芋・キヤベツ・きゅうり・大根・チンゲンサイ・長ねぎ・白菜・ピーマン・れんこん・もやしは茨城県産を使用する予定です。
- ※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見る事ができます。
- ※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

エネルギーとたんぱく質は、
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。