令和４年度

11月 こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	さつまいもパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さつまいもパン		699	22.7
		チーズオムレツ ケチャップ	たまご	チーズ ぎゅうにゅう			さとう			
		ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう		ドレッシング	878	28.3
		マカロニスープ	ソーセージ		にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら		
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		701	21.7
		ハムカツ ソース	ハム				パンこ	あぶら		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	かにふうみかまぼこ			だいこん もやし きゅうり		ドレッシング	891	26.6
		すいぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なると		にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こむぎこ	ごま ごまあぶら		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		672	25.8
		とりにくのスタミナやき	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう でんぷん			
		こまつなとしめじのたまごいため	たまご		こまつな	しめじ にんにく		あぶら ごまあぶら	828	30.4
		みそしる	みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも			
7	月	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし			ごはん さとう	ごま	707	28.6
		さばのみそに	さば みそ				さとう			
		なめたけあえ			ほうれんそう	もやし えのきたけ			897	35.4
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも でんぷん	あぶら		
8	火	しょくパン いちごジャム にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう			しょくパン いちごジャム		656	25.1
		カミカミたこメンチ ソース	たこ すりみ	あおさ		キャベツ	パンこ でんぷん	あぶら		
		カラフルマリネサラダ			ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー とうもろこし	さとう	ドレッシング	812	30.7
		クリームシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら		
9	水	ビビンバ（ごはん ビビンバのぐ めだまやき）	たまご ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいずもやし ぜんまい きくらげ	ごはん さとう	ごまあぶら	737	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		わかめスープ		わかめ	こねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ		ごま ごまあぶら	877	28.0
		やきプリンタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン		
10	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる）	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	662	22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ピザはるまき		チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	834	26.9
		あんにんフルーツ		ぎゅうにゅう		みかん もも パインアップル	さとう			
11	金	ごはん みそピーナツ ぎゅうにゅう	みそ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう	らっかせい ごま	701	24.0
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
		いんげんのおかかあえ	かつおぶし		さやいんげん にんじん	もやし			845	27.8
		みそしる	みそ あぶらあげ			キャベツ ねぎ えのきたけ				
14	月	おやこどん（ごはん おやこどんのぐ）	とりにく たまご なると		みつば にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう		804	30.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング		チーズ	ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	988	35.7
		スティックスイートポテト					さつまいも さとう	あぶら ごま		
15	火	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン ブルーベリージャム		788	31.6
		ミラネッサ（ミラノふうチキンカツ） ソース	とりにく	チーズ	パセリ		パンこ こむぎこ	あぶら		
		ビーンズサラダ コールスロードレッシング	ひよこまめ あかいんげん まぐろ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	966	38.2
		じゃがいものポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし グリンピース たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら		
16	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660	25.2
		マーボードウフ	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら		
		さといもつつみやき（２，２） しょうゆ	ぶたにく とりにく			たけのこ ねぎ キャベツ	さといも でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	839	31.3
		ちゅうかスープ	ハム		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ		ごまあぶら		
17	木	カレーうどん（ソフトめん カレーじる）	ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	699	22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき ソース	ぶたにく たまご			キャベツ	こむぎこ ながいも	あぶら	889	27.5
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		みかん もも りんご	さとう			
18	金	きのこごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ しいたけ まいたけ	ごはん		649	25.5
		ほっけのたつたあげ	ほっけ			しょうが	でんぷん	あぶら		
		こまつなのぽんずあえ	かにふうみかまぼこ		こまつな にんじん	もやし	さとう		785	28.7
		とりだんごじる	とりにく ぶたにく		にら	たまねぎ ねぎ はくさい	パンこ			
21	月	ごはん なっとう ぎゅうにゅう	なっとう	ぎゅうにゅう			ごはん		705	26.6
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん			
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	857	30.5
		みそしる	みそ あぶらあげ			はくさい ねぎ もやし				
22	火	さしまちゃコッペパン チョコパテ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちゃコッペパン チョコレート		588	24.0
		いなだのバジルパンこやき	いなだ		バジル		パンこ	あぶら		
		だいこんサラダ たまねぎドレッシング			にんじん きょうな	だいこん		ドレッシング	721	29.0
		やさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら		
24	木	けんちんうどん（ソフトめん けんちんじる）	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ソフトめん さといも	あぶら	603	22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ほうれんそうのしらすあえ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん				800	27.3
		やきいも					さつまいも			
25	金	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう	ごま	652	24.6
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん			
		れんこんサラダ ごまドレッシング			にんじん	れんこん		ドレッシング	803	28.9
		すましじる	とうふ		こまつな にんじん	ねぎ				
28	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		742	27.3
		ハンバーグオニオンソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく	パンこ さとう	バター		
		マカロニサラダ シーザードレッシング		チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし グリンピース	マカロニ	ドレッシング	930	33.3
		かきたまじる	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん			
29	火	キーマカレー（キーマカレー ナン）	とりにく ひよこまめ		にんじん あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ナン	あぶら	658	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも	あぶら	792	29.9
		かいそうサラダ ちゅうかドレッシング		わかめ つのまた	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
30	水	ごはん コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			ごはん		744	28.4
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		さんしょくナムル ナムルドレッシング			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング	904	33.3
		メイシャントンのとんじる ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ	ヨーグルト	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	じゃがいも	あぶら		

実施回数20回

茨城をたべようWeek

いい歯の日

世界の料理の日 アルゼンチン

境町産 お米使用

境町特産 さしま茶使用

郷土料理の日 茨城県

茨城県産 豚肉使用

森戸小 リクエストメニュー 境町特産 メイシャントン使用

●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「さしま茶」，30日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する，キャベツ，きょうな，だいこん，にんじん，ねぎ，はくさい，れんこん，もやし，は茨城県産を使用する予定です。

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。

※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ことができます。
※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)