



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・海産類	[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 いも類・砂糖	[6群] 植物油		
1	水	ごはん やさいふりかけ きゅうりゆづ チーズはんぺんフライ ソース きんぴらごぼろ さつまじる	はんぺん たまご さつまあげ とりく みそ	きゅうりゆづ チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん ごむぎ ごむぎ パンこ さとう さとう	ごま あぶら ごまあぶら ごま	714	23.3
2	木	かんとんめん (ソフトめん かんとんめんスープ) きゅうりゆづ やさいシューマイ (2, 3) きわめサラダ わふうドレッシング	ふたに えび いか とりく ふたに	きゅうりゆづ わかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん ごむぎ てんぷん パンこ ドレッシング	あぶら あぶら	579	24.5
6	月	ごはん きゅうりゆづ マーボー たまご パンパンソーダラダ パンパンソーダドレッシング にんじんスープ	とうふ ふたに とりく とりく ふたに	きゅうりゆづ	にんじん にら にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぷん ドレッシング ごまあぶら ごま	あぶら あぶら あぶら	675	27.0
7	火	コッパパン キャラメルクリーム きゅうりゆづ ミラネッザ (ミラノ風チキンカツ) ソース ほうれんそうのソテー ロクロ (しろいんげんまめスープ)	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	きゅうりゆづ チーズ	パセリ パセリ ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ たまねぎ たまねぎ	コッパパン キャラメルクリーム ごむぎ パンこ ごま バター	あぶら あぶら バター	657	27.9
8	水	ごはん ふりかけ きゅうりゆづ いかにのうまやき かみかみサラダ たまねぎドレッシング わかめとたまごのスープ	かつおぶし たまご いか とりく とうふ たまご	きゅうりゆづ のり チーズ ごんぶ わかめ	あかじーマン にんじん トマト にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう パンこ さとう ドレッシング ごまあぶら ごま	あぶら あぶら あぶら	603	28.7
9	木	たんたんめん (ちゅうかめん たんたんめんスープ) きゅうりゆづ あげぼうじ (2, 3) まめもやしちゅうがめえ	とりにく とりく ふたに	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	754	24.5
10	金	ごはん おしつきのり きゅうりゆづ ひたきゅうコロッケ ソース キャベツのソテー とうにゅうみそじる	きゅうりゆづ のり きゅうりゆづ ベーコン かまぼこ あぶらあげ とうにゅう みそ	きゅうりゆづ のり チーズ ごんぶ わかめ	あかじーマン にんじん トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ ごむぎ キャベツ とうもろこし えだまめ さといも	あぶら あぶら あぶら	741	22.1
14	火	ホットドッグ (ドッグパン フランクフルト ケチャップ) きゅうりゆづ ブロックリー-のサラダ イタリンドレッシング コーンポタージュ いちごのムース	ソーセージ きゅうりゆづ とりにく とりにく	きゅうりゆづ きゅうりゆづ ねまクリーム	プロックリー- にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし いちご	コッパパン パンこ さとう ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	762	28.8
15	水	おやこどん (ごはん おやこどんのく) きゅうりゆづ こまつなのみそじる スティックスイートポテト	とりにく なると たまご とらふ みそ	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん みつば ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう さつまいも さとう ごま あぶら	あぶら あぶら あぶら	713	23.8
16	木	にんじん (ソフトめん にんじん汁) きゅうりゆづ きのこさつまいものしんじょ (2, 2) ごぼうサラダ	ふたに あぶらあげ たまご ずりみ たまご ふたに	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ ひらたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	ソフトめん ごむぎ てんぷん ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	612	22.3
17	金	ごはん さいかいレーライス (ごはん さいかいレー) きゅうりゆづ とうふナゲット (2, 2) ブルーベリーかんざり-あえ	ふたに とらふ ずりみ とうにゅう	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう ごむぎ さとう ごま あぶら	あぶら あぶら あぶら	799	24.4
20	月	ごはん きゅうりゆづ ふたにのしょうがれもんいため こまつなのサラダ ソイドレッシング まごわさやしんじょ	ふたに ふたに あぶらあげ みそ	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ レモン にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん きゅうり もやし さとう	ごはん パンこ ドレッシング あぶら	あぶら あぶら あぶら	632	22.8
21	火	さしませやくパン りんごジャム きゅうりゆづ つばねの手ネンカツ ソース さつまいもサラダ ソーダドレッシング ほうれんそうのスープ	ふたに たまご ふたに たまご	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ レモン にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん ごむぎ パンこ さつまいも でんぷん	あぶら あぶら あぶら	677	24.7	
22	水	ごはん なつとう きゅうりゆづ いばらお餅さん ちゅうがめえ ヤーコンのいため げんちんじ	なつとう ふたに とらふ あぶらあげ	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ	ごはん でんぷん さとう さとう ヤーコン さといも	あぶら あぶら あぶら	726	28.7
24	金	スタミナどん (ごはん スタミナどんのく) きゅうりゆづ だいにんさつ わふうリーミドレッシング すましじる	ふたに とらふ かにかふうみかまほこ	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん みつば	たまねぎ だいこん きゅうり きび-マン しいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	607	22.5
27	月	ごはん きゅうりゆづ ハンバーグたまねぎソースかけ ポテトサラダ たまごスープ	とりにく ふたに たまご	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし グリンピース きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも でんぷん	あぶら あぶら あぶら	755	23.7
28	火	ソフトフランスパン いちごジャム きゅうりゆづ ラザニア きのこのソテー ピーズチュー	ふたに きゅうりゆづ とらふ	きゅうりゆづ チーズ ねまクリーム	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごむぎ ごむぎ じゃがいも	あぶら あぶら バター	701	23.3
29	水	ごはん コーヒーにゅういりょう とりにくからあげ ほうれんそうのごまあえ メイシヤントンのとらふ やアブリカント	とりにく ふたに とうふ みそ たまご	コーヒーにゅういりょう きゅうりゆづ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん	ごはん でんぷん ごま	あぶら あぶら あぶら	836	29.4
30	木	どしおとうどん (ソフトめん どしおとう) きゅうりゆづ しるみかざかなリッター (2, 2) レンコンサラダ	とりにく あぶらあげ きゅうりゆづ たら	きゅうりゆづ きゅうりゆづ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん とうもろこし えだまめ キャベツ	ソフトめん ごむぎ てんぷん さとう あぶら ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	611	26.2
									768	31.0

実施回数 19回

- 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ギー等、使用食品のすべては記載していません。
- 21日に使用する「さしま茶」、29日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用するさつまいも、だいこん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、チンゲンサイ、はくさい、みつば、さといも、もやし、にんじん、ねぎ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)

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。

茨城をたのびよう Weeek