



11月 こんだてひょう



令和7年度

境町立学校給食センター

| 日 | 曜 | こ ん だ て め い | お も な ん ざ い り ょ う | | | | | | えいようか | |
|----|---|--|---|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|----------|
| | | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちようしをととのえる | | おもにエネルギーになる | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| | | | 〔1ぐん〕 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん | 〔2ぐん〕 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こざかな・かいそうい | 〔3ぐん〕 りよくおうしよくやさい | 〔4ぐん〕 そなたのやさしい きのこるい・くだもの | 〔5ぐん〕 こくるい いもるい・さとう | 〔6ぐん〕 しゅじつるい ゆし | | |
| 4 | 火 | ゆめかおりしよくパン いちごジャム ギゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ かんきつドレッシング とりにくとやさいのスープ | ぶたにく とりにく さしまち 猿島大地で育ったゆめかおりを使用 | ギゅうにゅう チーズ | ギゅうにゅう プロッコリー にんじん にんじん こまつな パセリ | たまねぎ マッシュルーム カリフラワー だいこん たまねぎ | ゆめかおりしよくパン いちごジャム でんぶん パンこ さとう | バター ドレッシング あぶら | 684 | 27.7 |
| 5 | 水 | チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー) ギゅうにゅう かいそうサラダ ノンオイルしそドレッシング りんごゼリーあえ | とりにく | ギゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた かんてん | にんじん にんじん | にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご バイン もも ナタデココ | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら ドレッシング | 720 | 19.2 |
| 6 | 木 | きつねうどん(ソフトめん きつねじる) ギゅうにゅう だいがくいも(2,3) ほうれんそうのおひたし | とりにく あぶらあげ | ギゅうにゅう | にんじん にんじん ほうれんそう にんじん | たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし もやし しょうが | ソフトめん さつまいも さとう こくとう でんぶん | あぶら あぶら ごま | 669 | 21.8 |
| 7 | 金 | ごはん ギゅうにゅう いわしのしょうがに おかかマヨネーズあえ すましじる | いわし かつおぶし とりにく とうふ | ギゅうにゅう | にんじん プロッコリー にんじん ほうれんそう | しょうが とうもろこし だいこん えのきたけ しいたけ ながねぎ | ごはん さとう でんぶん じゃがいも | マヨネーズ | 640 | 24.0 |
| 10 | 月 | ごはん ギゅうにゅう ひたちぎゅうのブルコギ キャベツのあえもの たまねぎドレッシング わかめスープ | さかいまちさんひたちぎゅう しょう 境町産常陸牛を使用 | ギゅうにゅう ギゅうにく | にら にんじん こまつな にんじん | エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし はくさい しいたけ ながねぎ | ごはん ごま ごまあぶら ドレッシング ごまあぶら | 659 | 25.7 | |
| 11 | 火 | ミルクパン キャラメルクリーム ギゅうにゅう エンパナーダ チキンサラダ ロクロ | とりにく だいず とりにく しろいんげんまめ ベーコン | ギゅうにゅう | にんじん にんじん パセリ | たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ とうもろこし | ミルクパン キャラメルクリーム さとう こむぎこ でんぶん | あぶら ドレッシング | 664 | 23.9 |
| 12 | 水 | ごはん ギゅうにゅう にくだんご(2,3) ごもくビーフン ちゅうかスープ | ぶたにく とりにく たまご ぶたにく なると | ギゅうにゅう | にんじん ビーマン にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ はくさい もやし しいたけ | ごはん さとう でんぶん パンこ ビーフン | ごまあぶら | 613 | 21.2 |
| 14 | 金 | ごはん にゅうさんきんいんりょう とりにくのレモンに ナムル メイシャントンのとんじる | ごかしゅうがっこう 五霞中学校リクエストメニュー さかいまち 境町で育ったメイシャントンを使用 | にゅうさんきんいんりょう とりにく | ほうれんそう にんじん にんじん | レモン もやし だいこん ごぼう ながねぎ | ごはん でんぶん さとう じゃがいも | あぶら ドレッシング あぶら | 709 | 27.8 |
| 17 | 月 | ごはん ギゅうにゅう いばらきけんさんあつやきたまご れんこんのみそいため けんちんじる | たまご ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ | ギゅうにゅう | にんじん かぼちゃ いんげんまめ にんじん | たまねぎ れんこん だいこん ごぼう ながねぎ | ごはん さとう でんぶん さとう さといも | ごまあぶら ごま あぶら | 656 | 24.4 |
| 18 | 火 | さしまちやコッペパン りんごジャム ギゅうにゅう つくばどりのチキンカツ ソース トマトドレッシングサラダ じゃがいものスープ | とりにく ぶたにく | ギゅうにゅう | にんじん にんじん | キャベツ きゅうり はくさい だいこん | さしまちやコッペパン りんごジャム こむぎこ パンこ | あぶら ドレッシング | 613 | 22.7 |
| 19 | 水 | ごはん のりたまごふりかけ ギゅうにゅう いなだのこうみやき だいこんのそぼろに あぶらあげのみそしる | たまご いなだ ぶたにく あぶらあげ みそ | ギゅうにゅう のり | にんじん にんじん こまつな | たまねぎ にんにく しょうが だいこん えだまめ キャベツ もやし しめじ ながねぎ | ごはん さとう こむぎこ さとう さといも でんぶん さとう | ごま あぶら | 660 | 26.8 |
| 20 | 木 | ピリからにくみそうどん(ソフトめん ピリからにくみそうどんのしる) ギゅうにゅう さつまいものてんぷら いろどりあえ | ぶたにく だいず あぶらあげ みそ | ギゅうにゅう | にんじん あかビーマン | しょうが にんにく だいこん れんこん ながねぎ キャベツ きゅうり きビーマン | ソフトめん でんぶん さつまいも こむぎこ でんぶん | あぶら あぶら | 638 | 21.6 |
| 21 | 金 | ごはん ギゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため レンコンサラダ しおこうじスープ | たまご ぶたにく とうふ | ギゅうにゅう | にんじん にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし れんこん きゅうり だいこん はくさい ながねぎ しめじ | ごはん さとう あぶら ドレッシング | 618 | 21.4 | |
| 25 | 火 | ホットドック(きれめいりコッペパン ワインナートマトソースがけ) ギゅうにゅう ツナサラダ あきやさいシチュー | ソーセージ まぐろ とりにく だいず | ギゅうにゅう ギゅうにゅう なまクリーム | にんじん こまつな にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ れんこん しめじ | きれめいりコッペパン さとう でんぶん さつまいも じゃがいも | あぶら ドレッシング バター | 740 | 27.3 |
| 26 | 水 | ごはん ギゅうにゅう とりにくのおまからあげ もやしサラダ はるさめスープ | とりにく かにふうみかまぼこ とうふ | ギゅうにゅう | にんじん にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ | ごはん さとう でんぶん さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング ごまあぶら | 696 | 24.1 |
| 27 | 木 | とんこつラーメン(ちゅうかめん とんこつラーメンのしる) ギゅうにゅう えびしゅうまい(2,2) ちゅうかあえ やきプリンタルト | ぶたにく なると えび たら たまご | ギゅうにゅう ギゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな | たまねぎ もやし ながねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ | ちゅうかめん こむぎこ でんぶん こむぎこ さとう | あぶら ごま ごまあぶら マーガリン | 798 | 29.8 |
| 28 | 金 | ごはん ギゅうにゅう あかうおのたつたあげ ひじきのいために ぐだくさんみそしる | あかうお さつまあげ だいず とりにく とうふ みそ | ギゅうにゅう | にんじん いんげんまめ にんじん こまつな | しょうが だいこん たまねぎ しいたけ | ごはん でんぶん さとう さつまいも | あぶら あぶら | 676 | 27.1 |

●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。

実施回数 17回

●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。

●4日に使用する「ゆめかおり」、10日に使用する「常陸牛」、14日に使用する「メイシャントン」、18日に使用する「さしま茶」は境町産です。

●今月使用するさつまいも、さといも、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、もやし、れんこん、ぶなしめじ、チンゲンサイ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)

