



11月 こんだてひょう

れいわ
令和7年度さかいちょうりつがっこきゅうしょく
境町立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりよう					えいやうか エネルギー(kcal) たんぱくしづ(g)	
			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		
			[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 こさかな・かいそうるい	[3ぐん] りよくおうしょくやさい	[4ぐん] そのたのやさい きのこり・くだもの	[5ぐん] こくるい いもうい・さとう	[6ぐん] しゅじつるい ゆし	
4	火	ゆめかおりしょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう 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 猿島大地で育ったゆめかおりを使用	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう プロッコリー にんじん にんじん こまつな バセリ	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	ゆめかおりしょくパン いちごジャム パンこ さとう 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) ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた かんてん	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし りんご パイン もも ナタデココ	にんく しょうが りんご たまねぎ むぎごはん じゃがいも さとう	720	19.2
6	木	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) ぎゅうにゅう たいがくいも(2,3) ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ソフトめん 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 ぎゅうにゅう いわしのしようがに おかかマヨネーズあえ すましり	いわし かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん マヨネーズ	あぶら 795 28.7	640	24.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ひたちぎゅうのフルコギ 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	ぎゅうにく なると とうふ	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう エンパナーダ チキンサラダ ロクロ	世界の料理の日 アルゼンチン	とりにく だいizu とりにく しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん バセリ	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 ドレッシング さつまいも げんまい	664	23.9
12	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご(2,3) ごもくピーフン 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	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン 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	さとう でんぶん パンこ ピーフン 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	五霞中学校リクエストメニュー さかいまち そだ 境町で育ったメイシャントンを使用	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にゅうさんきんいんりょう レモン もやし にんじん	にゅうさんきんいんりょう たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん でんぶん さとう ドレッシング じやかいも	709	27.8
17	月	ごはん ぎゅうにゅう いばらきけんさんあつやきたまご れんこんのみぞいため けんちんじる	さかいまち そだ 郷土料理の日 茨城県	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら ごま さといも あぶら	656	24.4
18	火	さしまちゃんこパン りんごジャム ぎゅうにゅう 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 じやがいものスープ	さかいまち そだ 境町特産の さしま茶使用	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	さしまちゃんこパン りんごジャム こむぎこ パンこ はくさい だいこん	さしまちゃんこパン りんごジャム あぶら ドレッシング じやかいも	613	22.7
19	水	ごはん のりたまごぶりかけ ぎゅうにゅう いなだのこうみやき だいこんのそぼろに あぶらあげのみぞしる	いなだ	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり にんじん にんじん こまつな	バインアップル ショウガ 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	660	26.8
20	木	ビリからにくみそどん(ソフトめん ビリからにくみそどんのしる) ぎゅうにゅう さつまいものてんぶら いろどりええ	いばらき美味しいデイ 減塩献立	ぶたにく だいizu あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん あかピーマン	にんじん ショウガ にんにく だいこん れんこん 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 さとう あぶら	638	21.6
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしようがいため レンコンサラダ しおこうじスープ	境町生産組織運営協議会 茨城県農業機械士協議会境支部 からいだいたお米を使用しています	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ほうれんそう	にんじん ショウガ 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 ドレッシング	618	21.4
25	火	ホットドック(けいめいコッペパン ウィンナートマトソースかけ) ぎゅうにゅう ツナサラダ あきやさいシチュー	ソーセージ	ぎゅうにゅう まぐろ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく にんじん 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	きれいめいコッペパン さとう でんぶん あぶら ドレッシング バター	764	25.2
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからあげ もやしサラダ はるさめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく にんじん にんじん	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 ごま 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) ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	にんにく にんじん にんじん	たまねぎ 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	858	28.4
28	金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつあげ ひじきのために ぐだくさんみぞしる	あかうお	ぎゅうにゅう さつあげ だいizu たまご	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう みそ	にんじん にんじん にんじん	ごはん でんぶん さとう さつまいも	798	29.8
		※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。						676	27.1
		●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。						813	30.4
		●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。						889	31.4
		●今月使用するさつまいも、さといも、じやがいも、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。						740	27.3

じっかいすう かい
実施回数 17回

こんだてひょう きさい しょひん おも さりょう ちょうみりょう はるま かこうひん ふく とう しょしょくひん きさい
にち しょう にち しょう ひたちぎゅう にち しょう ちや さかいまち

●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。

●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、じやがいも、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。裏側には給食によりが記載されています。貼ったままめくつて見ることができます。

※献立表・給食によりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

