



11月 給食献立予定表

R6.10.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ つ び	こんだてめい						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
		からだをつくる			からだのちょうしをことのえる				
		1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂		
まいにち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
1	金	【馬頭中学校1年1組作成献立】 ごはん ふたキムチ ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる いちごゼリー	ふたにく		にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ りんご しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ いちご	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨ	657 22.6 24.0 2.4
5	火	アップルパン スペインふうオムレツ ごぼうサラダ トマトにこみうどん	たまご とりにく	だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん トマト	りんご たまねぎ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しめじ ニンニク	こむぎこ さとう じゃがいも さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	604 21.8 21.6 2.4
6	水	むぎごはん あげぎょうざのあますあんかけ② パンパンシーサラダ ちゃんこ汁	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ニンニク ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング ごま あぶら	619 21.9 21.1 2.7
7	木	ハンバーガー まるパン てりやきチキンパティ ビーンズサラダ ニョッキとポテトのスープ	とりにく	だっしふんにゅう		たまねぎ しょうが えだまめ いんげんまめ きゅうり たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング あぶら ラード ドレッシング ごま あぶら	602 24.6 23.8 2.6
8	金	ごはん いわしのおかか はるさめのいためもの こんさいごまじる	いわし (かつおぶし) ふたにく		にんじん にら	れんこん しいたけ しょうが ニンニク	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	624 23.3 21.7 2.0
11	月	ごはん けんさんあつやきたまご もやしとにらのナムル すきやきふう スラッピージョー コッペパン ミートソース はなやさいとマカロニのサラダ かぼちゃのクリームスープ とちぎめし むぎごはん とちぎめしのく ヤシオマフライ・ちゅうのうソース どさんこじる	たまご ふたにく やきとうふ		にら にんじん にんじん しゅんぎく	もやし はくさい ねぎ しらたき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま あぶら	611 25.8 19.6 2.3
12	火	スラッピージョー コッペパン ミートソース はなやさいとマカロニのサラダ かぼちゃのクリームスープ とちぎめし むぎごはん とちぎめしのく ヤシオマフライ・ちゅうのうソース どさんこじる	ふたにく だいすミート	だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カロフラワー コーン	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング マーガリン	621 25.5 20.6 3.0
13	水	とちぎめし むぎごはん とちぎめしのく ヤシオマフライ・ちゅうのうソース どさんこじる	ふたにく だいす ヤシオマ		にんじん にら	かんぴょう こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	あぶら あぶら	636 27.8 20.0 2.0
14	木	しよくパン ミックスジャム ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト やさいのポトフ	ふたにく	だっしふんにゅう		いちご りんご レモン	こむぎこ さとう みずあめ さとう	ショートニング あぶら	613 27.1 22.5 2.4
15	金	ごはん ポークカレー きりぼしだいこんのサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	ふたにく ハム		にんじん	たまねぎ しょうが ニンニク りんご きりぼしだいこん キャベツ コーン えだまめ	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ごま ドレッシング	703 22.1 23.8 2.1
18	月	ごはん ふたにくのしょうがいため わかめのサラダ ぎょうざスープ	ふたにく まぐろツナ ふたにく とりにく だいすこ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング ごま あぶら	612 24.0 20.6 2.4
19	火	ココアあげパン にくだんごとはくさいのクリームに ブロッコリーとツナのあえもの みかんゼリー	ベーコン とうにゅう ふたにく とりにく まぐろツナ	だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ ニンニク はくさい きゅうり コーン みかん	こむぎこ さとう ココア ルウ かたくりこ	ショートニング あぶら マーガリン あぶら	607 21.9 23.0 2.7
20	水	むぎごはん マコモタケのにくみそいため つぼつけあえ さつまじる ミルクコーヒー	ふたにく	こんぶ	にんじん にんじん	マコモタケ しょうが つぼつけ (だいこん) はくさい きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	645 23.4 20.0 1.9
21	木	こくとうパン トマトオムレツ ハムのマリネ わふうスバゲティ	たまご とりにく ソフトサラミ ベーコン	だっしふんにゅう	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ しいたけ しめじ ニンニク	こむぎこ こくとう かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	639 24.8 23.9 3.0
22	金	【小川中学校1年2組作成献立】 ごはん さばみそに ひじきのいために ゆばのみそしる カッターりんご	さば とりにく だいす あぶらあげ ゆば とうふ	ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	しらたき ねぎ りんご	こめ さとう こめこ さとう	あぶら	666 28.9 24.6 2.4
25	月	ごはん やさしいりにくだんご② なまあげピリからいため じゃがいものみそしる	とりにく ふたにく		トマト にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご キャベツ しょうが キャベツ ニンニク しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	657 25.9 22.0 2.1
26	火	コッペパン マーマレード はんぺんチーズフライ はなやさいサラダ やきそば	はんぺん ハム ふたにく なると	チーズ あおりのり	ブロッコリー にんじん	オレンジ みかん なつみかん カリフラワー コーン キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ さとう こむぎこ パンこ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	721 25.9 26.2 2.9
27	水	【馬頭東小学校リクエスト献立】 わかめごはん とりのからあげ② はるさめサラダ にくじゃが レモンゼリー	とりにく たまご ふたにく	わかめ	にんじん にんじん	しょうが きゅうり もやし たまねぎ しらたき えだまめ レモン	こめ さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	743 24.4 22.4 3.3
28	木	しよくパン フルーツクリーム ささみカツ だいすいりミネストローネスープ	だっしふんにゅう クリーム きゅうにゅう			みかん パイン もも	こむぎこ さとう さとう	ショートニング あぶら	611 23.7 22.6 1.9
29	金	ちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのく えびしゅうまい② トックいりキムチスープ	ふたにく なると えび たら ふたにく とうふ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ かたくりこ さとう トック さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	597 22.5 17.7 2.0

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
 ★11月の平均栄養量 エネルギー639kcal たんぱく質24.3g 脂質22.0g 塩分2.4g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、トマト、にら、ねぎ、はくさい、マコモタケ、きくらげ、しいたけ、ふたにく(いちぶ)

