



# 11月 給食献立予定表

R6.10.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						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	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 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 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳								
1	金	【馬頭中学校1年1組作成献立】 ごはん 豚キムチ ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 いちごゼリー	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ りんご 生姜 きゅうり 玉ねぎ ねぎ いちご	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま ノンエッグマヨ	810 26.8 27.5 2.9	
5	火	アップルパン スペイン風オムレツ ごぼうサラダ トマト煮込みうどん	卵 鶏肉	脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん にんじん トマト	りんご 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ ニンニク	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	756 26.7 25.6 3.0	
6	水	麦ごはん 揚げ餃子の甘酢あんかけ③ パンパンジーサラダ ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ ニンニク 生姜 もやし きゅうり キャベツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング ごま 油	806 26.9 26.0 3.3	
7	木	ハンバーガー 丸パン 照り焼きチキンパティ ビーンズサラダ ニョッキとポテトのスープ	鶏肉 ハム ウインナー	脱脂粉乳		玉ねぎ 生姜 枝豆 いんげん豆 きゅうり 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖	ショートニング 油 ラード ドレッシング ごま 油	761 30.3 28.1 3.4	
8	金	ごはん いわしの味噌煮 春雨の炒め物 根菜ごま汁	いわし 豚肉 油揚げ		にんじん にら にんじん	れんこん 椎茸 生姜 ニンニク 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 春雨 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 油	794 27.8 25.6 2.4	
11	月	ごはん 真産厚焼き卵 もやしとにらのナムル すき焼き風煮	卵 豚肉 焼き豆腐		にら にんじん にんじん 春菊	もやし 白菜 ねぎ しらたき	米 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング ごま 油	765 30.9 22.3 2.8	
12	火	スラッピージョー コッペパン ミートソース 花野菜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 麦ごはん	豚肉 大豆ミート	脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カロフラワー コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 マカロニ	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン	790 31.8 24.2 3.9	
13	水	とちぎめし 麦ごはん とちぎめしの具 ヤシオマスマフライ・中濃ソース どさんこ汁	豚肉 大豆 ヤシオマス 豚肉		にんじん にら	かんぴょう こんにゃく	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油 油 マーガリン 油	799 33.6 23.0 2.4	
14	木	食パン 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 野菜のポトフ		脱脂粉乳		いちご りんご レモン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 じゃがいも	ショートニング 油 油 油	765 33.2 26.4 3.1	
15	金	ごはん ポークカレー 切干大根のサラダ 県産生乳ヨーグルト	豚肉 ハム	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ りんご 生姜 ニンニク 切干大根 キャベツ 枝豆 コーン	米 じゃがいも ルウ	油 ごま ドレッシング	866 26.1 27.1 2.6	
18	月	ごはん 豚肉生姜炒め わかめのサラダ 餃子スープ	豚肉 まぐろツナ 豚肉 鶏肉 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 りんご ニンニク キャベツ きゅうり 椎茸 もやし ねぎ キャベツ 生姜	米 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング ごま 油	771 29.1 23.8 3.0	
19	火	ココア揚げパン 肉団子と白菜のクリーム煮 ブロッコリーとツナの和え物 みかんゼリー	ベーコン 豆乳 豚肉 鶏肉 まぐろツナ	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク 白菜 きゅうり コーン みかん	小麦粉 砂糖 ココア ルウ 片栗粉	ショートニング 油 マーガリン 油	772 27.0 28.3 3.4	
20	水	麦ごはん マコモタケの肉味噌炒め つぼ漬け和え さつま汁 ミルクコーヒー	豚肉 豆腐 油揚げ	昆布	にんじん にんじん	マコモタケ 生姜 きゅうり つぼ漬け(大根) 白菜 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 砂糖 さつまいも ミルク	油 ごま 油	805 28.3 23.1 2.3	
21	木	黒糖パン トマトオムレツ ハムのマリネ 和風スパゲティ	卵 鶏肉 ソフトサラミ ベーコン	脱脂粉乳	トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 椎茸 しめじ ニンニク	小麦粉 黒糖 片栗粉	ショートニング 油 ドレッシング 油	809 30.7 29.4 3.8	
22	金	【小川中学校1年2組作成献立】 ごはん さば味噌煮 ひじきの炒め煮 ゆばの味噌汁 カットりんご	さば 鶏肉 大豆 油揚げ ゆば 豆腐	ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	しらたき ねぎ りんご	米 砂糖 米粉 砂糖	油	835 35.1 28.9 2.9	
25	月	ごはん 野菜入り肉団子② 生揚げピリ辛炒め じゃがいもの味噌汁	鶏肉 豚肉 豚肉 生揚げ 油揚げ		トマト にんじん にんじん ピーマン	玉ねぎ 枝豆 ねぎ りんご 生姜 キャベツ キャベツ ニンニク 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま油 じゃがいも	795 29.6 24.0 2.5	
26	火	コッペパン マーマレード はんぺんチーズフライ 花野菜サラダ 焼きそば		脱脂粉乳		オレンジ みかん 夏みかん	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉 パン粉	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	853 30.6 29.3 3.5	
27	水	【馬頭東小学校リクエスト献立】 わかめごはん 鶏のから揚げ② 春雨サラダ 肉じゃが レモンゼリー	鶏肉 卵 ハム 豚肉	わかめ	にんじん にんじん	生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ しらたき 枝豆 レモン	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 油 油	890 27.9 23.7 4.1	
28	木	食パン フルーツクリーム ささみカツ		脱脂粉乳 クリーム 牛乳		みかん パイン もも	小麦粉 砂糖 砂糖	ショートニング 油	798 31.0 27.8 2.6	
29	金	大豆入りミネストローネスープ 中華丼 ごはん 中華丼の具 えびしゅうまい③ トック入りキムチスープ	大豆 ベーコン 豚肉 なると えび たら 豚肉 豆腐		トマト にんじん にんじん	大根 玉ねぎ セロリ ニンニク 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 玉ねぎ	米 片栗粉 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 油 油	771 27.9 20.9 2.6	

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー-830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
★11月の平均栄養量 エネルギー-801kcal たんぱく質29.6g 脂質25.8g 塩分3.0g  
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、春菊、トマト、にら、ねぎ、白菜、マコモタケ、きくらげ、椎茸、豚肉(一部)

