

令和5年 11月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

Aブロック (幼稚園・小学校)

日	曜	献立	おもな しょくひん と はたらき エネルギーになる	(パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん きゅうにゅう はくさいのクリームに ツナサラダ りんご(なま)	パン くるぎとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター オリーブオイル あぶら	きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ まぐろ	きゅうにゅう はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり にんじん りんご	577 477 小 659	19.1 小 26.7	
2	木	ごはん はるまき くらのちゅうかさサラダ フォーのスープ	こめ はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら ラード ごまあぶら ごま あぶら さとう フォー	きゅうにゅう ぶたにく くらの とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく	555 649	13.7 17.8	
6	月	ごはん チキンカツ パリパリあえ ごまとうにゅうみそしる	こめ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま	きゅうにゅう とりにく だいす とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	きゅうにゅう たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こまつな	521 619	18.2 22.3	
7	火	ポークカレーライス(ごはん) きゅうにゅう もやしサラダ パインアップルコンポート	こめ あぶら じゃがいも カレーウ あぶら さとう さとう	ぶたにく きゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん ブルー もやし にんじん きゅうり パインアップル	538 662	16.3 21.4	
8	水	コッパパン きゅうにゅう トマトソースソーセージ スパゲッティサラダ とりにくとこんさいのスープ	パン あぶら スパゲッティ オリーブオイル あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ソーセージ まぐろ とりにく	たまねぎ トマト きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ ごぼう だいこん にんじん れんこん ヤーコン しめじ こまつな にんにく	467 654	19.8 28.0	
9	木	ごはん きゅうにゅう しいらたつたあげ ごまあえ とんじる	こめ でんぷん あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう しいら あおりの ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな	508 632	20.0 26.4	
10	金	とんこつラーメン (ちゅうかめん) きゅうにゅう ナムル さつまいものむしパン	ちゅうかめん あぶら でんぷん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら さつまいも こむぎこ さとう ラード	ぶたにく なると きゅうにゅう たまご	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ きくらげ メンマ こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	494 623	18.4 24.6	
14	火	ごはん きゅうにゅう いわしのごまみそに ごもきんぴら つくねのすましじる	こめ さとう ごま あぶら さとう でんぷん パンこ ラード	きゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とりにく だいす とうふ	ごぼう にんじん しらたき たまねぎ だいこん にんじん まいたけ ながねぎ こまつな	503 604	20.2 24.7	
15	水	こめパン きゅうにゅう ポークビーンズ チーズサラダ ラ・フランスゼリー	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう さとう	きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ	トマト たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし ラ・フランス	490 621	21.0 28.0	
16	木	むぎごはん きゅうにゅう マーボーはるさめ わかめサラダ ちゅうかさスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら オリーブオイル あぶら さとう あぶら でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく まめみそ わかめ まぐろ ベーコン なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん しょうが もやし はくさい にんじん しめじ ながねぎ こまつな	568 652	19.2 24.2	
17	金	ミルクパン きゅうにゅう いかカツ コーンサラダ おしむぎとソーセージのスープ	パン こむぎこ パンこ でんぷん あぶら ごま ドレッシング むぎ じゃがいも でんぷん	きゅうにゅう いか ソーセージ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく	478 646	19.2 26.1	
20	月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがレモンいため おかかマヨネーズあえ まこわやさしいみそしる	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ ちくわ わかめ みそ	しょうが たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	529 657	18.8 24.5	
21	火	ごはん きゅうにゅう けんさんたまごのあつやきたまご なっとう おひたし けんちんじる	こめ さとう でんぷん こむぎこ 地産地消の日 あぶら さといも	きゅうにゅう たまご なっとう とりにく とうふ みそ	ほうれんそう きゅうり にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	528 620	22.2 26.3	
22	水	こめパン きゅうにゅう さとがわかボチャの ブラウンスチュー さくらだこのサラダ じょうづるさんチーズ	パン こめこ あぶら デミグラスソース オリーブオイル	きゅうにゅう ぶたにく みそ たこ チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん ヤーコン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	526 663	24.4 30.9	
24	金	ごはん きゅうにゅう さばのカレーこめこやき だいこんサラダ さわにわん	こめ こめこ あぶら 地産地消の日 美味しお給食	きゅうにゅう さば とりにく ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり にんじん にんじん ごぼう ヤーコン たまねぎ こまつな	502 623	21.4 28.1	
27	月	ごはん きゅうにゅう たかなそぼろ わふうサラダ かきたまじる	こめ あぶら さとう オリーブオイル あぶら でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろ たまご とうふ	しょうが たまねぎ とうもろこし たかな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	517 637	21.2 27.7	
28	火	ごはん きゅうにゅう おろしソースハンバーグ ごぼうサラダ ほねげんきみそしる	こめ でんぷん ラード さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす なまあげ こめみそ いわし	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり にんじん えだまめ にんじん たもぎたけ ながねぎ こまつな	532 656	17.7 23.2	
29	水	ミルクパン きゅうにゅう ひらめのひとくちフライ② はなやさいサラダ ミネストローネ	パン パンこ でんぷん こめこ こむぎこ あぶら ドレッシング オリーブオイル マカロニ じゃがいも	きゅうにゅう ひらめ だいす とりにく いんげんまめ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし トマト たまねぎ にんじん にんにく	498 673	20.9 28.5	
30	木	ごはん きゅうにゅう とうふのピリからに パンサンスー ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら さとう	きゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん	541 659	20.4 26.1	

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園	月平均 514	19.6	15.6	259	73	2.9	223	0.49	0.38	23	1.7	4.7
小学校	月平均 643	25.6	20.8	370	94	3.4	294	0.63	0.56	29	2.3	5.9
小学校	月平均 650	21~32	14~22	350	90	3.0	200	0.40	0.40	25	2.8	4.5以上

◆常陸太田市産
米 米粉 里川カボチャ きゅうり
長ねぎ じょうづるさんチーズ
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

<お知らせ>
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。