

令和7年 11月分 学校給食予定献立表

Aブロック（幼稚園・小学校）

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき（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）			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		幼	幼
		とりにくのからあげ 幼①小②	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく		468 小	14.0 小
		パリパリあえ いものこじる	ごま さといも		たくあんづけ キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ながねぎ こんにゃく	632	20.5
		スライスまるパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
5	水	てりやきチキンパティ	パンこ さとう ラード	とりにく だいす	たまねぎ	520	19.3
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
		コーンスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし	641	24.3
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
6	木	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	豆腐 ぶたにく まめみそ	にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	553	22.3
		ししゃもフリッター いそかあえ	こむぎこ でんぶん あぶら あぶら	こもちししゃも おきあみ あおさ とりにく のり	キャベツ もやし ほうれんそう	668	28.0
		コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン さとう		ブルーベリー		
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	とりにく だいす おから		467	18.6
7	金	ガーリックドレッシングサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが	616	25.0
		マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		デミグラスソースハンバーグ	でんぶん ラード さとう デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	トマト たまねぎ	524	17.6
10		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	628	22.0
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのカレーいため	あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	493	18.4
11	火	マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	608	24.0
		コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ホキフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ホキ		451	21.1
12	水	はなやさいサラダ	あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし	618	28.0
		トマトとおしむぎのスープ	むぎ オリーブオイル でんぶん	とりにく だいす	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく		
		みそけんちんうどん（ソフトめん）	ソフトめん さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	453	16.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14	金	ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	579	22.2
		やきいも	さつまいも				
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		いばらきガパオライスのく	あぶら	ぶたにく だいす	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ れんこん にんにく しょうが バジル	491	18.3
17	月	クイッティアオのスープ	クイッティアオ（フォー）	なると	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ながねぎ たけのこ	601	23.6
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		いわしのかりんあげ	でんぶん さとう くらざとう あぶら	いわし		539	19.5
18	火	れんこんサラダ	ドレッシング ごま	ハム	れんこん きゅうり にんじん	656	23.8
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ		
19	水	くろパン ぎゅうにゅう	パン くらざとう	ぎゅうにゅう		535	19.7
		いばらきをたべようトマトに	あぶら さつまいも さとう	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん れんこん にんにく		
		さとがわカボチャのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ きゅうり にんじん	725	26.5
		じゃようづるさんチーズ		チーズ			
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく みそ	たまねぎ	526	20.6
		だいこんサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
		しらすのキムチスープ	さとう でんぶん	しらすばし とうふ みそ	はくさい あかピーマン にんじん もやし ながねぎ いら にんにく	650	26.6
21	金	こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			
		オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご	トマト	494	24.0
		さくらだこのサラダ	オリーブオイル	たこ	キャベツ きゅうり にんじん みずな		
		いばらきをたべようクリームスープ	さといも こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん きピーマン にんにく	623	30.6
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	532	18.4
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	630	22.2
26	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	500	20.7
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ あぶら ドレッシング	まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし	668	28.0
		ミートボールスープ	じゃがいも でんぶん パンこ ラード	とりにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ		
27	木	ボークカレーライス（ごはん）	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	525	15.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう		こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	641	20.0
		りんごゼリー	さとう		りんご		
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら ラード	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	580	15.2
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり	683	19.4
		はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ こまつな にんにく しょうが		

		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(Req.)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	509	18.8	16.7	244	70	2.9	192	0.52	0.37	24	1.7	4.3	◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり 長ねぎ 里川カボチャ じゃようづるさんチーズ
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上	
小学校	月平均	639	24.4	22.1	348	90	3.3	254	0.65	0.55	29	2.2	5.4	◆材料の都合により献立が変更 になることもあります。
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上	

くお知らせ

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。