Aブロック（幼稚園・小学校）

令和8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

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） エネルギーになる	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)	たんぱくしつ(g)
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		幼	幼
		メンチカツ	あぶら　パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	ぶたにく　だいず	たまねぎ	509	17.6
		のりあえ		のり	もやし　キャベツ　にんじん	小	小
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ　こめみそ　いわし	たまねぎ　にんじん　たもぎたけ　こまつな	630	22.8
4	水	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのトマトに	オリーブオイル　じゃがいも さとう	とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく　パセリ	478	20.2
		ツナサラダ	オリーブオイル　あぶら	まぐろ	キャベツ　きゅうり　にんじん	660	28.3
		ラ・フランスゼリー	さとう		ラ.・フランス		
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ほっけのしおやき	和食の日	ほっけ		500	21.8
		きりぼしだいこんのいために	あぶら　さとう	あぶらあげ　さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん　しらたき　えだまめ		
		とりつくねのみそしる	でんぷん　パンこ　ラード じゃがいも	とりにく　だいず　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　こまつな	607	26.3
6	金	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		コロッケ	じゃがいも　パンこ　こむぎこ さとう　あぶら	だいず	たまねぎ	528	20.7
		マスタードドレッシングサラダ	あぶら	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	649	26.8
		コーンチャウダー	あぶら　ベシャメルソース	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし マッシュルーム　こまつな　にんにく		
9	月	チキンカレーライス（ごはん）	こめ　あぶら　じゃがいも　カレールウ	とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　トマト		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530	17.2
		わかめサラダ	あぶら　さとう	わかめ　かまぼこ	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		647	22.3
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが　たまねぎ	493	20.2
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　たくあんづけ		
		ごまみそしる	じゃがいも　ごま	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ　こまつな	612	26.5
11	水	くろパン　ぎゅうにゅう	パン　くろざとう	ぎゅうにゅう			
		あかうおのバジルマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	バジル	475	22.2
		チーズサラダ	あぶら　さとう	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		ミネストローネ	オリーブオイル　マカロニ じゃがいも	とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	666	30.9
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン　幼①小②	でんぷん　さとう　あぶら　ごま	とりにく	トマト　にんにく　しょうが	502	15.2
		ナムル	さとう　あぶら　でんぷん ごまあぶら	たまご	もやし　ほうれんそう　にんじん	678	22.7
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ　とうふ	たまねぎ　にんじん　しめじ　ながねぎ　しょうが にんにく		
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さんまのかりんあげ	でんぷん　あぶら　さとう くろざとう	さんま		542	17.0
		みそマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ　地産地消の日	みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん	681	22.5
		さわにわん		ぶたにく　とうふ	にんじん　ごぼう　だいこん　ながねぎ　こまつな		
17	火	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ぐ	あぶら　でんぷん　地産地消の日	ぶたにく　だいず	しょうが　にんじん　れんこん　ピーマン あかピーマン　バジル　にんにく	494	19.2
		パパイアともやしのサラダ	オリーブオイル　あぶら　さとう	まぐろ	もやし　パパイア　にんじん　きゅうり	614	25.0
		クイッティアオのスープ	クイッティアオ	とりにく	だいこん　にんじん　ヤーコン　チンゲンサイ		
18	水	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		さとがわカボチャの ブラウンシチュー	あぶら　さつまいも　ハヤシルウ デミグラスソース	ぶたにく　みそ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　マッシュルーム トマト　にんにく	530	23.5
		たまねぎドレッシングサラダ	あぶら　さとう　地産地消の日	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　みずな　たまねぎ	662	29.9
		じょうづるさんチーズ		チーズ			
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ　地産地消の日	ぎゅうにゅう			
		なっとう		なっとう		560	20.9
		たまごやき	さとう　でんぷん　こむぎこ	たまご			
		ごぼうとヤーコンのきんぴら	あぶら　さとう	ぶたにく	ごぼう　ヤーコン　にんじん	664	25.1
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ		
20	金	ミニコッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット　②	こむぎこ　パンこ　でんぷん あぶら	とりにく　だいず　おから		479	22.0
		グリーンサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	649	29.5
		ミートソースペンネ	マカロニ　オリーブオイル	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト にんにく		
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ　パンこ　あぶら	あじ		512	19.5
		ごまあえ	ごま　さとう		キャベツ　もやし　にんじん		
		かきたまじる	でんぷん	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　こまつな	630	25.3
25	水	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		カリーブルスト	でんぷん	ソーセージ	トマト	471	17.6
		ポテトサラダ	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ		きゅうり　にんじん　とうもろこし		
		おしむぎとかぶの コンソメスープ	むぎ　オリーブオイル　でんぷん	とりにく	たまねぎ　かぶ　にんじん　エリンギ　こまつな にんにく	662	25.4
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とうふのちゅうかに	あぶら　さとう　でんぷん ごまあぶら	とうふ　ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ　しめじ チンゲンサイ	522	18.8
		バンサンスー	はるさめ　さとう　ごまあぶら	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	638	24.3
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
27	金	しょうゆラーメン （ちゅうかめん）	ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく　なると	しょうが　キャベツ　にんじん　たまねぎ ながねぎ　メンマ　こまつな　にんにく	461	16.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	616	22.1
		だいがくいも　幼②小③	さつまいも　あぶら　さとう でんぷん				
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		きのこソースハンバーグ	でんぷん　ラード　さとう	とりにく　ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム	504	17.0
		ごぼうサラダ	さとう　あぶら マヨネーズ　ごま		ごぼう　きゅうり　にんじん　えだまめ	625	22.5
		だいこんのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ　こまつな		

		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(Reμg)	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	505	19.3	15.5	252	74	3.0	213	0.49	0.37	22	1.8	4.8
	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	644	25.5	21.3	363	97	3.7	281	0.62	0.54	29	2.4	6.0
	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

◆常陸太田市産
米　米粉　長ねぎ　きゅうり　里川カボチャ
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。