Bブロック（中学校）

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	献立名	主な食品と働き（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	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		824	30.5
		納豆		納豆			
		卵焼き	砂糖　でん粉　油	卵	地産地消の日		
		ごぼうとヤーコンのきんぴら	油　砂糖	豚肉	ごぼう　ヤーコン　人参		
		さつまいものみそ汁	さつまいも	油揚げ　豆腐　みそ	大根　人参　長ねぎ		
4	水	黒パン　牛乳	パン　黒砂糖	牛乳		814	36.7
		あかうおのバジルマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚	バジル		
		チーズサラダ	油　砂糖	チーズ	キャベツ　きゅうり　人参		
		ミネストローネ	オリーブオイル　マカロニ じゃがいも	とり肉　大豆	玉ねぎ　人参　トマト　にんにく		
5	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		812	27.3
		メンチカツ	油　パン粉　小麦粉　砂糖 でん粉	豚肉　大豆	玉ねぎ		
		のりあえ		のり	もやし　キャベツ　人参		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ　米みそ　いわし	玉ねぎ　人参　たもぎ茸　小松菜		
6	金	背割パン　牛乳	パン	牛乳		810	30.2
		カリーブルスト	でん粉	ソーセージ	トマト		
		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　人参　とうもろこし		
		押麦とかぶのコンソメスープ	麦　オリーブオイル　でん粉	とり肉	玉ねぎ　かぶ　人参　エリンギ　小松菜　にんにく		
9	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		836	25.7
		ヤンニョムチキン　②	でん粉　砂糖　油　ごま	とり肉	トマト　にんにく　しょうが		
		ナムル	油　ごま油　砂糖　でん粉	卵	もやし　ほうれん草　人参		
		わかめスープ	ごま油	わかめ　豆腐	玉ねぎ　人参　しめじ　長ねぎ　しょうが にんにく		
10	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		820	29.8
		豆腐の中華煮	油　砂糖　でん粉　ごま油	豆腐　豚肉	しょうが　玉ねぎ　人参　たけのこ　しめじ チンゲンサイ		
		バンサンスー	春雨　砂糖　ごま油	ハム	もやし　きゅうり　人参		
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
11	水	米パン　牛乳	パン　米粉	牛乳		804	33.6
		コロッケ	じゃがいも　パン粉　小麦粉 砂糖　油	大豆　牛肉　粉乳	玉ねぎ		
		マスタードドレッシングサラダ	油	ハム	キャベツ　きゅうり　人参		
		コーンチャウダー	油　ベシャメルソース	とり肉　牛乳	玉ねぎ　人参　とうもろこし　マッシュルーム 小松菜　にんにく		
12	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		785	30.8
		ほっけの塩焼き		ほっけ	和食の日		
		切り干し大根の炒め煮	油　砂糖	油揚げ　さつま揚げ	切り干し大根　人参　白滝　枝豆		
		とりつくねのみそ汁	でん粉　パン粉　ラード じゃがいも	とり肉　大豆　豆腐　みそ	玉ねぎ　人参　長ねぎ　小松菜		
16	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		790	30.1
		茨城ガパオライスの具	油　でん粉	豚肉　大豆	地産地消の日	しょうが　人参　れんこん　ピーマン　赤ピーマン バジル　にんにく	
		パパイアともやしのサラダ	オリーブオイル　油　砂糖	まぐろ	もやし　パパイア　人参　きゅうり		
		クイッティアオのスープ	クイッティアオ	とり肉	大根　人参　ヤーコン　チンゲンサイ		
17	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		879	27.6
		さんまのかりん揚げ	でん粉　油　砂糖　黒砂糖	さんま	地産地消の日		
		みそマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	みそ	キャベツ　きゅうり　人参		
		沢煮わん		豚肉　豆腐	人参　ごぼう　大根　長ねぎ　小松菜		
18	水	ミニコッペパン　牛乳	パン	牛乳		843	38.3
		チキンナゲット　③	小麦粉　パン粉　でん粉　油	とり肉　大豆　おから	地産地消の日		
		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		
		ミートソースペンネ	マカロニ　オリーブオイル	豚肉　大豆	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　トマト　にんにく		
19	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		800	32.5
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	しょうが　玉ねぎ		
		ブロッコリーのおかかあえ		かつお節	地産地消の日	ブロッコリー　キャベツ　人参　たくあん漬け	
		ごまみそ汁	じゃがいも　ごま	豆腐　油揚げ　みそ	大根　人参　長ねぎ　小松菜		
20	金	ミルクパン　牛乳	パン	牛乳		797	33.8
		とり肉のトマト煮	オリーブオイル　じゃがいも 砂糖	とり肉　大豆	玉ねぎ　人参　トマト　にんにく　パセリ		
		ツナサラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		ラ・フランスゼリー	砂糖		ラ・フランス		
24	火	チキンカレーライス（ごはん）	米　油　じゃがいも　カレールウ	とり肉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参　トマト	825	26.2
		牛乳		牛乳			
		わかめサラダ	油　砂糖	わかめ　かまぼこ	キャベツ　きゅうり　人参		
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト			
25	水	米パン　牛乳	パン　米粉	牛乳		812	35.6
		里川カボチャの ブラウンシチュー	油　さつまいも デミグラスソース　ハヤシルウ	豚肉　みそ	地産地消の日	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　マッシュルーム　トマト にんにく	
		玉ねぎドレッシングサラダ	油　砂糖	ハム	キャベツ　きゅうり　人参　みずな　玉ねぎ		
		じょうづるさんチーズ		チーズ			
26	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		771	26.0
		きのこソースハンバーグ	でん粉　ラード　砂糖	とり肉　豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム		
		ごぼうサラダ	砂糖　油　マヨネーズ　ごま		ごぼう　きゅうり　人参　枝豆		
		大根のみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	大根　人参　長ねぎ　小松菜		
27	金	豆乳担々めん（中華めん）	中華めん　ごま油　ごま　でん粉	豚肉　大豆　みそ　豆乳	しょうが　もやし　玉ねぎ　人参　とうもろこし チンゲンサイ　にんにく	868	37.8
		牛乳		牛乳			
		しゅうまい　③	小麦粉　パン粉　でん粉	豚肉	玉ねぎ　しょうが		
		くらげの中華サラダ	ごま油　ごま　油　砂糖	くらげ	キャベツ　人参　きゅうり		
30	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		813	30.2
		あじフライ	小麦粉　パン粉　油	あじ			
		ごまあえ	ごま　砂糖		キャベツ　もやし　人参		
		かきたま汁	でん粉	卵　豆腐	玉ねぎ　人参　小松菜		

	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)
月平均	817	31.3	25.2	397	120	4.7	317	0.82	0.62	33	2.9	7.2
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

◆常陸太田市産

米　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。