

11月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価		
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	エネルギー (kcal)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩 (g)	
1	金	キャベツのペペロンチーノ	とり肉		にんじん・あかピーマン	玉ねぎ・にんにく・キャベツ	スパゲッティ	オリーブオイル	塩・こしょう・コンソメ・とうがらし	653	
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ	◇メンチカツ					あぶら			
		ごまポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	◇ごまドレッシング	塩		
5	火	ごはん					ごはん			681	
		牛乳		牛乳							
		いわしのからあげ	いわし			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ		
		守谷市産れんこんサラダ	まぐろ		みずな	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・す・塩		
6	水	かきたまスープ	たまご・とうふ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩	26.2	
										1.9	
		ごはん					ごはん			629	
		牛乳		牛乳							
ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	トウバンジャン・しょうゆ・さけ				
わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す	28.1			
7	木	ごもくスープ	とり肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	塩・こしょう・しょうゆ・ちゅうかスープストック・オイスターソース	2.1	
										605	
		ソフトめん					◇ソフトめん				
		牛乳		牛乳							
8	金	焼きいも (2こ3こ)					◇やきいも				26.2
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん		
		にくうどんじる	ぶた肉・とうふ・あぶらあげ		にんじん・こまつな	えのきたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・さけ・塩・かつおだし・こんぶだし	2.3	
										676	
コッペパン					◇コッペパン						
牛乳		牛乳									
オレンジ				オレンジ							
ぶたにくとやさいのケチャップいため	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	さとう	あぶら	さけ・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	30.1			
こめこのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こめ	あぶら・バター	コンソメ・塩・こしょう	2.4			
11	月	ごはん	世界の料理献立【かんこく】				ごはん			638	
		牛乳			牛乳						
		ヤンニョムチキン		とり肉		しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	さけ・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ		
		キャベツとりのりのサラダ			やきのり	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり		ごまあぶら		ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう
12	火	はるさめスープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ		しょうゆ・さけ・塩・ちゅうかスープストック	30.2	
									1.9		
		ごはん					ごはん			654	
		牛乳		牛乳							
いかのねぎしおやき	いか			ねぎ・レモン・にんにく		ごまあぶら	さけ・ちゅうかスープストック・塩・こしょう				
ぶたにくとあつあげのうまに	なまあげ・ぶた肉			だいこん・えだまめ	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし	34.9			
かぼちゃのみそ汁	とり肉・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ		かつおだし・こんぶだし	2.2				
13	水	ごはん	♡いばらき美味しおDay献立♡				ごはん			643	
		牛乳			牛乳						
		ぶたにくのしょうがレモンいため		ぶた肉		しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	さとう	あぶら	さけ・しょうゆ・塩・みりん		
		さといものおかかマヨネーズあえ		かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり	さといも	ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ
14	木	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし・こんぶだし	24.2	
									2.0		
		ごはん					ごはん			665	
		牛乳		牛乳							
ごもくはるまき	◇はるまき					あぶら					
はくさいのちゅうかいのため	ぶた肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・たけのこ・しょうが	さとう・でんぷん	ごまあぶら	こしょう・塩・ちゅうかスープストック・オイスターソース・しょうゆ	25.5			
わかめスープ	とり肉・とうふ・なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			ちゅうかスープストック・塩・しょうゆ	2.6			
15	金	米パン					◇こめパン			705	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう	あぶら	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース		
		カリフラワーサラダ	とりにく	にんじん	カリフラワー・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	す・塩			
コンソメスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		オリーブオイル	しろワイン・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー・バジル	30.7			
18	月	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん			641	
		牛乳			牛乳						
		さばのびりからソース		さば		にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・トウバンジャン・す		
		あぶらあげのにびたし		あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん	もやし		しょうゆ・みりん・かつおだし			
さといものみそしる	とり肉・みそ	にんじん	はくさい・えのきたけ	さといも		かつおだし・こんぶだし	28.2				
19	火	むぎごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん・むぎ			684	
		牛乳			牛乳						
		なっとう		◇なっとう							
		ピリからにくじゃが		ぶた肉	にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	コチュジャン・しょうゆ・さけ・みりん		
しおちゃんこじる	とり肉・あぶらあげ・とうふ	にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ・ねぎ・しょうが		あぶら	さけ・うすくちしょうゆ・塩・チキンブイオン・かつおだし・みりん・塩	30.7				
20	水	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん			616	
		牛乳			牛乳						
		ぶたにくとれんこんのスタミナいため		ぶた肉	にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが		ごまあぶら	さけ・しょうゆ・塩・トウバンジャン		
		みずなとパプリカのサラダ		かまぼこ	みずな	キャベツ・きピーマン	さとう	あぶら	す・塩・こしょう		
さけとこんさいのかすじる	さけ・あぶらあげ・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・しょうが			かつおだし・こんぶだし・酒かす	25.2				
21	木	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん			614	
		牛乳			牛乳						
		とりにくとだいずのトマトにこみ		とり肉・だいず	にんじん・トマト	玉ねぎ		あぶら	トマトソース・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー		
		もやしとツナのサラダ		まぐろ	ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	あぶら	す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
守谷市産キャベツのポトフ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・かぶ			塩・こしょう・チキンブイオン・コンソメ	27.7			
								2.2			

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	エネルギー (k cal)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩 (g)	
22	金	アップルパン	★茨城をたべようWeek献立★	のむヨーグルト				◇アップルパン		676	
		のむヨーグルト									
		オムレツ			◇オムレツ						
		マスタードサラダ			かまぼこ	あかピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		つぶマスタード・しょうゆ・す・塩・こしょう
		常陸牛のハッシュドビーフ	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	あかワイン・デミグラスソース・ビーフシチュールウ・塩・こしょう	25.4 3.0	
25	月	ごはん					ごはん		606		
		牛乳		牛乳							
		チキンソテーたまねぎソース	とり肉		玉ねぎ・にんにく	でんぷん	あぶら	塩・こしょう・しょうゆ・みりん・オイスターソース			
		ひじきとだいずののりもの	さつまあげ・だいず	ひじき	にんじん	さとう	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし			
		きのこのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・なめこ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし	2.4		
26	火	ごはん					ごはん		715		
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット (2こ3こ)	◇チキンナゲット			でんぷん	あぶら				
		ブロッコリー・サラダ	とりにく	ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す・塩・しょうゆ・こしょう			
		ポークカレー	ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	あぶら	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	26.5 2.5		
27	水	ごはん					ごはん		682		
		牛乳		牛乳							
		とうふハンバーグえのきソース	◇豆腐ハンバーグ		えのきたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・さけ			
		ゆでぼしだいこんののりもの	さつまあげ	にんじん	ゆでぼしだいこん・しらたき・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・さけ・かつおだし・みりん			
		とんじる	ぶた肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・はくさい・こんにゃく		あぶら	さけ・かつおだし・こんぶだし	26.1 2.1		
28	木	ソフトめん					◇ソフトめん		619		
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ								
		寒天サラダ	とりにく	寒天	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
		みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ	にんじん	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・とうもろこし		ごまあぶら	さけ・ちゅうかスープストック・しょうゆ・トウバンジャン・ガラスープ	27.8 2.9		
29	金	コッペパン					◇コッペパン		663		
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのデミグラス煮込み	◇肉団子	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ		あぶら	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・塩			
		じゃがいものコンソメいため	ベーコン	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	しょうゆ・コンソメ			
		チリトマトスープ	ぶた肉・だいず	にんじん・トマト	にんにく・カリフラワー・玉ねぎ		あぶら	トマトソース・コンソメ・チリパウダー・塩・こしょう・あかワイン	29.4 3.1		

※ 都合により献立を変更する場合があります。
※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくたより

11月18日から22日は茨城をたべようWeekです！

自然豊かな茨城県では魅力たっぷりの食品がつくられています。11月は茨城県産、守谷市産の食品をたくさん使った給食です！



常陸牛



守谷市産のキャベツ



守谷市産のれんこん

インフルエンザが流行しています！

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



さばのからあげピリ辛ソースがけ

レシピコメント

魚が苦手な子にも好評なメニューのひとつです。香ばしくからあげにしたさばに、トウバンジャンのピリ辛ソースをかけた食欲をそそる一品です。

材料（4人分）

さば切り身	...	4切 g
片栗粉	...	大さじ2 g
揚げ油	...	適量 g
ごま油	...	大さじ1 g
にんにく	...	ひとかけ g
しょうが	...	ひとかけ g
ねぎ	...	10cm g
★しょうゆ	...	大さじ1 g
★砂糖	...	大さじ2 g
★トウバンジャン	...	小さじ1 g
★酢	...	小さじ1 g

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

作り方

- にんにく、しょうがをみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ソースをつくる。小鍋にごま油を入れ1を香りが出るまで炒める。
- 2に★の調味料を加え一度煮立たせる。
- さば切り身に片栗粉をまぶす。
- 4を油で揚げる。
- 揚げたさばを皿に盛り付けてソースをかける。