

11月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校	
		(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				
		おもにたんぱく質 魚 肉 卵 豆 豆腐製品	おもに無機質 牛乳 小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ 果物	おもに炭水化物 穀類 いも類 さとう	おもに脂質 油脂			
1 金	★おはなし献立「おおきな おおきな おいも」									
	豚丼(麦ご飯・豚丼の具)	豚肉			玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく	米 大麦 砂糖		しょうゆ 酒	701 1.8	
	牛乳		牛乳							
	★さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉 でん粉	油	塩	880 2.2	
	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	白菜 えのきたけ			だしパック 和風だし		
5 火	はちみつパン					はちみつパン				
	牛乳		牛乳						627 2.6	
	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード	塩 ケチャップ ソース		
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ コート レッシング		806 3.2	
	野菜スープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 枝豆	じゃがいも		コンソメ スープ ストック こしょう		
6 水	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ・ミートソース)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ 砂糖 米粉 ハヤシルー	油	ケチャップ コンソメ こしょう	685 2.6	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	卵					でんぷん 砂糖	油	塩 酢	836 3.4
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン			イタリアンドレッシング		
7 木	★おはなし献立「ぐりとぐらとすみれちゃん」									
	ご飯					米			615 1.8	
	牛乳		牛乳							
	★かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油	塩 ソース	794 2.0	
	チキンサラダ	鶏肉	ひじき	人参	枝豆	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢		
どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 にら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし			
8 金	★おはなし献立「ひみつのカレーライス」									
	★カレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 大麦 赤いんげん カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	632 2.1	
	牛乳		牛乳							
	福神漬け和え			人参	きゅうり キャベツ 福神漬け			しょうゆ	810 2.5	
	パインアップル				パインアップル缶					
11 月	★おはなし献立「ルドルフとイッパイアッテナ」									
	コッペパン					コッペパン			651 2.4	
	牛乳		牛乳							
	チリビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく	赤いんげん 砂糖 米粉 ハヤシルー		コンソメソース こしょう チリパウダー ケチャップ	872 3.3	
	グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング			
★クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	生クリーム	コンソメ こしょう スープ ストック			
12 火	★おはなし献立「いいものもらった」									
	肉たまごそばろ井 (ご飯・肉たまごそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵		人参	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	615 1.6	
	牛乳		牛乳							
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	800 2.1	
★きのこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	しめじ えのきたけ 大根 ねぎ しいたけ	でんぷん		しょうゆ みりん だしパック 和風だし			
13 水	県民の日									
14 木	★おはなし献立「ハンヒの市場めぐり」									
	ご飯					米			643 2.0	
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			しょうが 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料	797 2.3	
	チャプチェ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース		
中華スープ	鶏肉 豆腐		人参	白菜 しいたけ	でんぷん		中華だし スープ ストック しょうゆ こしょう			
15 金	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立									
	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご グリンピース	米 大麦 ハヤシルー じゃがいも		マリナソース スープ ストック こしょう 赤ワイン	687 2.1	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	898 2.9	
	スタミナサラダ	豚肉		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま 和風ドレッシング	しょうゆ 酒		
発酵乳(いちご)		発酵乳								
18 月	ご飯					米			611 1.9	
	牛乳		牛乳							
	さばの塩焼き	さば						塩		
	れんこんきんぴら	豚肉		人参	れんこん こんにゃく しめじ ごぼう	砂糖	油	しょうゆ みりん	764 2.1	
	かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	白菜 ねぎ	でんぷん		塩 和風だし だしパック しょうゆ		

19	火	★おいしお献立								631 1.9
		メンチカツバーガー (無塩パンズパン・メンチカツ)	豚肉 大豆		玉ねぎ	バンズパン 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	油	塩 ソース こしょう ナツメグ		
		牛乳		牛乳						
		キャベツとツナのレモンサラダ	ツナ	人参	キャベツ 玉ねぎ レモン	砂糖	油	塩 こしょう	786 2.4	
		カレースープ	豚肉	人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん 米粉カレールー		コンソメ カレー粉 ガラムマサラ こしょう		
20	水	★全校一斉いばらき美味しお給食								600 1.9
		ご飯				米				
		牛乳		牛乳						
		豚肉のピリ辛炒め	豚肉	にら	切干大根 にんにく しょうが きくらげ 玉ねぎ	砂糖	油	こしょう しょうゆ 豆板醤 酒	780 2.4	
		のりチーズ和え		チーズ のり	小松菜 人参	もやし キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	
		野菜たっぷり塩こうじスープ	豆腐	人参	大根 白菜 しめじ ねぎ		鶏がら しょうゆ 塩麹 こしょう			
21	木	★おなか元気献立								612 1.5
		れんこん入り肉そぼろ丼 (ご飯・れんこん入り肉そぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ		れんこん にんにく しょうが	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 豆板醤 甜麺醬 酒		
		牛乳		牛乳						
		焼きいも					さつまいも 砂糖			780 1.8
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	人参	大根 しめじ こんにゃく ねぎ			和風だし だしパック		
22	金	ご飯				米				629 1.6
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のかりん揚げ	鶏肉		しょうが	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
		ごぼうサラダ	鶏肉	人参 小松菜	ごぼう		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう 塩	814 2.2	
		豚しょうがスープ	豚肉 豆腐	人参 にら	白菜 しょうが きくらげ		スープ ストック 中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
25	月	ご飯 牛乳		牛乳		米				610 2.1
		ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	ラード 油	塩 しょうゆ 香辛料		
		中華和え		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	人参	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 甜麺醬 オイスターソース	794 2.5	
26	火	コッペパン				コッペパン				636 2.3
		牛乳		牛乳						
		ミートボール	鶏肉 大豆		玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード 油	塩 ケチャップ 酢 しょうゆ		
		花野菜サラダ		ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング			
		ポトフ	ウインナー 大豆	人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		コンソメ スープ ストック こしょう	809 3.1	
		キャラメルクリーム				キャラメルクリーム				
27	水	★城西中学校リクエスト献立								644 1.6
		ご飯 牛乳		牛乳		米				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		しょうが	でんぷん	油	酒 しょうゆ		
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			だしパック 和風だし	821 1.9	
		ミルク(ココア)				ミルク				
28	木	中華丼(ご飯・中華丼の具)	豚肉	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし たけのこ	米 砂糖 でんぷん		中華だし しょうゆ オイスターソース	653 1.8	
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう	豚肉 鶏肉 大豆	にら	キャベツ しょうが にんにく	でんぷん 小麦粉	油 ラード	塩 しょうゆ 香辛料	820 2.1	
		豆乳杏仁フルーツ			みかん缶	豆乳杏仁豆腐 みかんゼリー				
29	金	麦ご飯				米 大麦				630 1.8
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ炒め	豚肉	人参 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖		中華だし 酒 こしょう しょうゆ		
		ほうれん草のごま和え	油揚げ	ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	817 2.3	
		さつまいものみそ汁	高野豆腐 みそ	人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	さつまいも		和風だし だしパック		

※ 食材の都合により、献立が変更する場合があります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

給食だより 11月

11月は「地産地消費強化月間」です。地元でとれたものをその地域で消費することを、**地産地消**といいます。食べ物を買ったり、食べたりすることは、その食べ物をつくってくれた人や地域を応援することにもつながります。茨城県は、農業産出額が全国第3位で、色々な食材が手に入ります。給食に使われている、茨城県の食材を探してみましょう。

●11月の茨城県産食材(予定)●

【龍ヶ崎市】米・ねぎ・もやし・豚肉

【茨城県】豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・牛乳・ほうれん草・小松菜・人参・トマト・にら・れんこん・

白菜・ねぎ・キャベツ・きくらげ・ごぼう・ぶなしめじ・大根・こんにゃく・さつまいも・小麦粉(パン)・

鶏卵(オムレツ)

～想像してみよう！食を支える人びと～



農家さん

漁師さん

食べ物を運ぶ人

家の人

栄養士・調理員

食事ができるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして作ってくれる家の人など多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、できるだけ残さないように食べるようにしましょう。



10月分の給食費引き落としは、12月2日(月)です。よろしく願いたします。