

11月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Bブロック

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のになる					
		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		
		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		
1 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 パインアップル			人参	きゅうり キャベツ 福神漬け パインアップル缶			しょうゆ	810 2.5
5 火	★おはなし献立「おおきな おおきな おいも」								
	豚丼(ご飯・豚丼の具)	豚肉			玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく	米 砂糖		しょうゆ 酒	688 1.8
	牛乳		牛乳						
	★さつまいもの天ぷら 白菜のみそ汁					さつまいも 小麦粉 でん粉	油	塩	862 2.2
6 水	★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 チキンサラダ どさんこ汁			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
7 木	★おはなし献立「いいものもらった」								
	肉たまごそばろ丼 (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 ★きのこ汁	ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	800 2.1
8 金	★おはなし献立「ハンヒの市場めぐり」								
	麦ご飯					米 大麦			656 2.0
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい チャプチェ 中華スープ	豚肉 豚肉		人参 なら	しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	油	塩 香辛料 酒 しょうゆ オイスターソース	815 2.3
11 月	★おはなし献立「いいものもらった」								
	ご飯					米			611 1.9
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き れんこんきんぴら かき玉汁	さば 豚肉		人参	れんこん ごぼう しめじ こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん	764 2.1
12 火	★おはなし献立「いいものもらった」								
	はちみつパン					はちみつパン			627 2.6
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆 ハム		人参 なら	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	806 3.2
13 水	県民の日								
14 木	★城西中学校リクエスト献立								
	ご飯					米			644 1.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ 豚汁 ミルク(ココア)	鶏肉 ハム かつお節	昆布	人参 トマト	しょうが	きゅうり キャベツ コーン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ しょうゆ 酢
15 金	★おはなし献立「いいものもらった」								
	麦ご飯					米 大麦			623 2.1
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざロール 中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参 なら	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	812 2.5

18月	★おはなし献立「ルドルフとイッパイアッテナ」								651 2.4
	コッペパン					コッペパン			
	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	
	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	872 3.3	
19火	★おいしお献立								600 1.9
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	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	
	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	780 2.4	
20水	★全校一斉いばらぎ美味しお給食								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	パンズパン 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	
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	786 2.4	
21木	ご飯 牛乳		牛乳			米			629 1.6
	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	
	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	
22金	★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 甜麺醤 酒	
	牛乳		牛乳						
	焼きいも					さつまいも 砂糖			
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	780 1.8	
25月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			636 2.3
	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		コールドレッシング		
	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	
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
26火	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	
	豆乳杏仁フルーツ				みかん缶	豆乳杏仁豆腐 みかんゼリー			
27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	
	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		
28木	ご飯 牛乳		牛乳			米			617 1.8
	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		しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	
	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	
	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	
29金	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立								687 2.1
	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	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	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						

※ 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。「茨城をたべようウィーク」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ひと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。よろしくお願いたします。