

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しそうえん g
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	むきしつ	
1 (金)	コロッケパン(バーガーパン ぶたにくコロッケ ソース) 	ぶたにく			コッペパン じゅかいも バンニ	あぶら	712 21.1 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みずなどだいこんのサラダ 	わかめ	みずな	きゅうり だいこん	さとう	あぶら	
	さつまいものポタージュ 	とりにく	さくらにゅう クリーム	にんじん たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
5 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) 	ぶたにく	にんじん	じゅうじゆく こむぎこ	ソフトめん	ごまあぶら	615 25.8 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークシュウマイ②職③ 	とりにく だいす	わかめ のり	たまねぎ	こむぎこ		
	かいそうサラダ 	ぶたにく だいす	わかめ のり かんてん	きゅうり	こんにゃく さとう	あぶら	
	りんごゼリー※ 				りんご	さとう	
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ		ぎゅうにゅう		ごはん		636 24.3 2.8
	きんぴらごぼう	とりにく だいす		たまねぎ マッシュルーム	さとう		
	とうふとあぶらあげのみそしる	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう ごま	
	さばのごまみそかけ 	さば			えのきだけ ねぎ		
7 (木)	こまつなのにびたし	あぶらあげ		こまつな にんじん	さとう		721 27.4 2.3
	チゲふうとんじる 	ぶたにく とうふ		にんじん ほくさい しめじ	じゃがいも	ごまあぶら	
8 (金)	ドッグパン ぎゅうにゅう やきそば 		ぎゅうにゅう		コッペパン		584 20.6 2.8
	わかめスープ 	なると ぶたにく	あおのり	にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	
	クリームあえ	とうふ なると	わかめ	えのきだけ ねぎ	ごま ごまあぶら		
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつけ 	さんま	ぎゅうにゅう		ごはん		608 25.3 2.5
	こんにゃくのピリからいため 	せんべい汁 せんべいじる	さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう あぶら	
12 (火)	けんちんうどん(ソフトめん けんちんじる) 	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな ひじだけ しめじ	ソフテルめん ごぼう	ごまあぶら	663 26.1 2.5
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう					
	とりてん 	とりにく		しょうが にんにく	てんぶらこ	あぶら	
	みかんゼリーあえ 			みかん	さとう		
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれやき		ぎゅうにゅう		ごはん		729 29.7 2.5
	こうやどうふのもの	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こにゃく さとう あぶら	
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	あぶら	
	ウエハース				こむぎこ さとう	あぶら	
15 (金)	しょくパン ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) 	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう		しょくパン		651 22.3 3.2
	はなやさいのサラダ			たまねぎ	パンこ	あぶら	
	やさいスープ	ベーコン		ブロッコリー みずな	カリフラワー	あぶら ごま	
18 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご 	たまご	わかめ ぎゅうにゅう		ごはん さとう		599 24.1 3.4
	ほうれんそうのごまあえ 			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう ごま	
	おでん 	ちくわ さつまあげ こんぶ	にんじん	だいこん	ごんじゅく でんぶん	さとう	
19 (火)	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンスープ) 	ぶたにく なると	にんじん	もやし たまねぎ	ソフトめん	あぶら ごま	636 23.7 3.2
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう					
	こまつなとくさいのおかかあえ 	かつおぶし		こまつな	はくさい		
	ミルクドーナツ 	たまご			ソフトめん	あぶら ごま	
20 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう オムレツ コーンサラダ	ぶたにく いんげんまめ	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん めいぢ こむぎこ	あぶら	641 20.5 2.6
		はっこうにゅう					
		たまご		ブロッコリー	キャベツ キュウリ	さとう あぶら	
21 (木)	せんこうじゅうせい せんこうじゅうせい 全校一齊いばらき美味しお給食 薄味でおいしく食べよう！減塩メニュー 	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん			685 25.3 1.9
	ブルーベリーすぶた たくあんいりいそあえ やさいのしおこうじスープ	のり	こまつな にんじん	だいこん はくさい しめじ	めいぢ こむぎこ	あぶら	
	こおりどうふ とりにく	にんじん		むぎ			

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しそうえん g
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	むきしつ	
22 (金)	ココアこめパン ぎゅうにゅう しろみさかなのカレーパンこやき	ぎゅうにゅう			さとう	ココア	629 31.3 3.0
	にんじんソティー	たら だいす				パンこ	
	ミニストローネ	まぐろ			にんじん	オリーブ	
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため	にんじん	キャベツ	にんじん	キャベツ	ごま あぶら	605 24.2 2.4
	ちりめんじゃことひじきのサラダ	ベーコン	トマト パセリ	にんじん キャベツ	トマト パセリ	じゃがいも マカロニ さとう	
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット②職③	ぶたにく	にんじん	にんじん	にんじん	あぶら	649 23.1 3.0
	さつまいものあまに	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たまねぎ もやし	たまねぎ もやし		
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンソースかけ	いか	レモン	レモン	レモン	でんぶん さとう	612 22.0 2.4
	パンサンスター	たまご	きゅうり もやし	にんじん	きゅうり もやし	ごまあぶら	
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 長野県 キムタクごはん	ぶたにく	にんじん	にんじん	にんじん	ごまあぶら	621 24.1 3.1
	わかさぎフリッター②職③	ぎゅうにゅう	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	あぶら	
	とうふとえのきのたまごスープ	たまご なると とうふ	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ねぎ	でんぶん ごま	
29 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう ケイジャンチキン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レモン	あぶら	724 31.5 3.3
	世界の料理 アメリカ	カレーパン	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	あぶら	
	ニヨッキのシチュー	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	あぶら	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
☆ ※は業者から学校に配達されます。
☆ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載しておりません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立表に記載された原材料と配合表をご確認ください。)
☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
☆ 11月の茨城県産の食材は「ごめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みずな、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

