

令和８年11月分献立予定表

【栄養量】
上段／小学生
下段／中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 － 4661　FAX 42 － 6941

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類 ち・にく・ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちから・ねつになるもの 5群 炭水化物	6群 油脂	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		639	28.0	2.4
		さんま生姜煮	さんま			しょうが	さとう				
		まぜごはんの具	鶏肉		にんじん	れんこん、しめじ、こんにゃく、しいたけ	三温糖	サラダ油	780	31.5	2.9
		ほうとう	みそ		にんじん、小松菜	ごぼう、まいたけ、大根、白菜	ほうとう	サラダ油			
4	水	肉みそうどん（ソフトめん）	豚肉、大豆、みそ		にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす、長ねぎ、えだ豆	（小麦粉）三温糖、でんぷん	ごま油	705	29.0	2.3
		牛乳		牛乳							
		ほうれん草のごまおかかあえ	かつおぶし		にんじん、ほうれん草	もやし	さとう	ごま	878	36.5	2.9
		ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳、脱脂粉乳			小麦粉、さとう	サラダ油			
5	木	バターパン　牛乳		脱脂粉乳、牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	650	28.0	2.5
		チリビーンズ	牛肉、豚肉、大豆		トマト	にんにく、玉ねぎ、えだ豆	三温糖	サラダ油			
		イタリアンサラダ	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり		大豆油、イタリアンドレッシング	883	36.4	4.0
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、セロリ	じゃがいも	サラダ油			
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		714	25.6	2.4
		ソースカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉、さとう	サラダ油、ごま			
		台湾バナナヨーグルト		ヨーグルト		黄桃、パインアップル、バナナ	さとう		879	30.8	3.0
		もやしのスープ	豚肉、みそ		にんじん、ほうれん草	にんにく、ごぼう、もやし	じゃがいも	サラダ油、ごま油			
9	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		612	24.0	2.2
		照り焼きチキンパティ	鶏肉、豚肉			玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう	サラダ油			
		元気サラダ	ハム、かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、サラダ油	753	28.0	2.7
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	大根、ごぼう、白菜、長ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		728	28.4	2.0
		かつおのごまみそダレかけ	かつお、みそ			しょうが	でんぷん、じゃがいも、さとう	サラダ油、ごま			
		かわりあえ		ひじき、チーズ	ほうれん草、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	902	35.1	2.6
		だまこ汁	鶏肉、油あげ		にんじん	ごぼう、まいたけ、大根、長ねぎ、こんにゃく	だまこ餅	サラダ油			
11	水	カレーうどん（ソフトめん）	豚肉		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、もやし、にんにく	（小麦粉）さとう、小麦粉	サラダ油	649	24.3	2.0
		はっこう乳		はっこう乳							
		いももち					じゃがいも、でんぷん	サラダ油	885	31.1	4.1
		おかかマヨネーズあえ	ちくわ、鶏肉、かつお節		ブロッコリー、にんじん	きゅうり		マヨネーズ（卵無し）			
12	木	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	マーガリン	686	29.5	2.9
		牛乳（コーヒー牛乳のもと）		牛乳			（さとう）				
		ハンバーグのきのこソース	鶏肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、アップルソース	パン粉、小麦粉、三温糖				
		ガーリックサラダ	まぐろ		赤ピーマン	カリフラワー、きゅうり、にんにく、しょうが		大豆油、オリーブオイル	899	38.3	3.5
		パンプキンシチュー	鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、とうもろこし、えだ豆	小麦粉	サラダ油、バター			
16	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		622	23.2	2.3
		肉団子和風あん（小・中２個）	鶏肉			玉ねぎ、にんにく、しょうが	さとう				
		きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、えだ豆	三温糖	ごま油、ごま	752	26.2	2.7
		かきたま汁	鶏卵	わかめ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、大根	でんぷん	サラダ油			
17	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		635	21.4	2.4
		ハスのはさみ揚げ	豚肉、鶏肉			れんこん、玉ねぎ	でんぷん、さとう、パン粉、小麦粉	サラダ油			
		ヤーコンの中華風炒め	豚肉、みそ		チンゲンサイ、ピーマン、にんじん	長ねぎ	ヤーコン、さとう、でんぷん	ごま油	796	25.9	3.0
		さつま汁	みそ		にんじん、小松菜	ごぼう、しめじ、大根	さつまいも	サラダ油			
18	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		680	27.1	2.6
		ガパオライス	鶏肉、大豆		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、バジル	さつまいも、三温糖	サラダ油			
		いばらきあえ	まぐろ、みそ		小松菜	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが	さとう	大豆油	870	33.7	3.3
		かぶのとろりスープ	豚肉		にんじん	白菜、玉ねぎ、かぶ、ごぼう		サラダ油			
19	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		624	25.3	1.8
		めひかりのからあげ（小・中２尾）	めひかり					サラダ油			
		こまつなあえ	鶏肉		小松菜、にんじん	白菜		玉ねぎドレッシング	784	29.9	2.3
		いばらき野菜の炒め煮	豚肉、豆腐		にんじん、ほうれん草、	大根、長ねぎ、白菜、こんにゃく、しいたけ	三温糖	サラダ油、ごま、ごま油			
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		653	21.5	1.9
		さつまいもとローズポークのコチュマヨ炒め	豚肉、みそ			にんにく、しめじ、長ねぎ	さつまいも、さとう	サラダ油、ごま油、マヨネーズ（卵無し）、ごま			
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん、きゅうり、もやし		ゆずしょうゆドレッシング	826	26.4	2.3
		春雨スープ	ミートボール		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、もやし、ごぼう、しいたけ	はるさめ	ごま油			
24	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		683	23.3	2.3
		つくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう				
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、マヨネーズ（卵無し）	824	27.1	2.8
		豆乳みそ汁	豚肉、豆乳、みそ		にんじん、小松菜	大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく		サラダ油			
		やさいふりかけ	かつお節		かぼちゃ、にんじん	大根葉、京菜、赤しそ	さとう				
25	水	みそラーメンスープ（中華めん）	豚肉、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、白菜、もやし、とうもろこし、長ねぎ、にんにく、しょうが	（小麦粉）	サラダ油、ごま、ごま油	610	26.8	3.0
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい（小・中２個）	豚肉			玉ねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう		793	33.4	3.7
		ばんさんすう	ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油			
26	木	コッペパン　牛乳		脱脂粉乳、牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	667	26.0	2.6
		ペンネ入りミートソース	牛肉、豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく	ペンネ、さとう	サラダ油			
		はなやさいのサラダ			ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン	ロマネスコカリフラワー、カリフラワー		コールスロードレッシング	895	33.7	3.5
		秋野菜のクリームスープ	鶏肉、ベーコン	牛乳、生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、れんこん	さつまいも	サラダ油			
27	金	麦入りごはん　牛乳		牛乳			こめ、むぎ		701	24.2	2.6
		ポークカレー	豚肉		にんじん、フルーツチャツネ	玉ねぎ、にんにく、りんご	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油			
		オムレツ	鶏卵				でんぷん、さとう	大豆油	892	29.4	3.3
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ	マヨネーズ（卵無し）			
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		694	27.0	2.8
		とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぷん、三温糖	サラダ油			
		筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、れんこん、しいたけ、きぬさやえんどう	里いも、三温糖	サラダ油	869	33.1	3.5
		なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、白菜、なめこ、長ねぎ					

栄養量＼栄養素		エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂質（%）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン A（μg）	ビタミン B1（mg）	ビタミン B2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
小学校	平均量	664	15	29	387	3.6	317	0.86	0.60	30	2.4	5.2
	基準量	650	13 ～ 20	20 ～ 30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0 未満	4.5
中学校	平均量	842	15	27	417	4.6	393	1.14	0.69	38	3.1	6.9
	基準量	830	13 ～ 20	20 ～ 30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0

ごはんは、今月から今年とれたお米に変わります。

12月の弁当の日実施予定日　**１日・15日㈫**