

ひびけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう						エネルギー				
				血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		
				魚・肉・豆	(牛乳・チーズ・乳製品)	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)	塩分 (g)				
1 (月)	玄米入りごはん							こめ	もち玄米	696	kcal			
	牛乳		牛乳							18.5	g			
	チキン南蛮カレー味	とり肉						米粉	さとう マヨドレ サラダ油	28.3	g			
	ミニサラダ (冬)			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	加工野菜	卵	カレー粉 手づくりドレッシング	2.3	g			
2 (火)	野菜スープ			にんじん	ごまつな	たまねぎ	もやし キャベツ							
	麦入りごはん							こめ	むぎ	583	kcal			
	牛乳		牛乳							26.5	g			
	さばの香辛焼	サバ				おろしニンニク		さとう	ごま油 一味	21.2	g			
3 (水)	ごま酢あえ			ごまつな	にんじん	キャベツ		しらたき さとう	すりごま	1.8	g			
	筑前煮	とり肉		にんじん	いんげん	ごぼう	干しいたけ たけのこ	こんにゃく さとう	サラダ油					
	麦入りごはん							こめ	むぎ	701	kcal			
	牛乳		牛乳							26.4	g			
4 (木)	鶏肉のごま味噌焼	とり肉	みそ					さとう	黒白ごま	20.5	g			
	ゆで野菜			にんじん	ほうれん草	キャベツ	もやし		梅ドレッシング	2.1	g			
	ひつつみ汁 (岩手県郷土料理)	鮭・ル	かつお節		にんじん	ごまつな	だいこん ごぼう	しいたけ 長ねぎ	小麦粉					
	クリームソーススパゲティー	とり肉	紫いか		にんじん	パセリ	たまねぎ	マッシュルーム	スパゲティー	炊飯油 サラダ油	582	kcal		
5 (金)	牛乳	あさり	牛乳					小麦粉	パセリ	25.8	g			
	海藻サラダ		牛乳	生クリーム						22.1	g			
	みかん			海藻サラダ	ごまつな	にんじん	キャベツ	コーン もやし	青じそドレッシング	1.8	g			
	コッペパン切目入り							コッペパン		547	kcal			
6 (土)	牛乳		牛乳							26.4	g			
	アジフライ	アジフライ							サラダ油 クタース	24.0	g			
	ゆで野菜			にんじん	ごまつな	キャベツ	もやし		手作りドレッシング	3.1	g			
	インド煮	ぶた肉	さつま揚げ うずら卵		にんじん		たまねぎ	じゃがいも	こんにゃく	さとう サラダ油				
7 (日)	手づくり赤飯	ささげ						もち米	こめ	682	kcal			
	牛乳		牛乳							26.3	g			
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮								19.1	g			
	もやしとニラのごま和え			にら	にんじん	もやし		さとう	すりごま	2.1	g			
8 (月)	お事汁 (茨城県郷土料理)	とり肉	とうふ あずき	みそ かつお節	ごまつな	にんじん	だいこん	ごぼう	さといも こんにゃく	サラダ油				
	麦入りごはん							こめ	むぎ	687	kcal			
	牛乳		牛乳							20.1	g			
	鯨の立田揚げ	クジラ立田揚げ							サラダ油	18.2	g			
9 (火)	にらと春雨の炒め物	ぶた肉	大豆ミート	凍結卵	にんじん	にら	しょうが	干しいたけ	はるさめ さとう	サラダ油	1.5	g		
	豆腐の中華スープ	とうふ	なると	わかめ	にんじん		キャベツ	長ねぎ		中華スープの素	ごま油			
	米粉パン								米粉パン		728	kcal		
	牛乳		牛乳							32.7	g			
10 (水)	魚ときのこのホイル焼	銀ヒラス	チーズ				たまねぎ えのき	しめじ レモン		マーガリン	23.3	g		
	ゆで野菜			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	もやし		オリーブドレッシング	2.5	g			
	はくさいとあさりのスープ	あさり			にんじん		はくさい	長ねぎ						
	アロエヨーグルト		アロエヨーグルト											
11 (木)	チキンカレーライス	とり肉			にんじん	グリーンピース	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	725	kcal		
	焼きいもフェスタ給食								じゃがいも	カレー粉 パセリ	22.8	g		
	牛乳		牛乳								15.8	g		
	ゆで野菜			にんじん	ブロッコリー	キャベツ	コーン	もやし		手作りドレッシング	1.6	g		
12 (金)	手づくり焼きいも							さつまいも						
	二色丼	凍結卵	とり肉	大豆ミート		えだまめ	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	さとう	サラダ油	684	kcal
	牛乳		牛乳										27.6	g
	トマトとかぶの野菜スープ	糸かまぼこ			トマト	にんじん	たまねぎ	もやし	かぶ				18.8	g
					かぶの葉		セロリー	キャベツ					1.9	g

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー		
			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質	(g)	
			魚・肉・豆 (魚・肉・豆)	牛乳・チーズ・ 海産物	緑黄色野菜 (緑黄色野菜)	淡色野菜・きのこ・果物 (淡色野菜・きのこ・果物)	ごはん・パン・めん いも・さとう	油・種実 (油・種実)	脂質	(g)	
15	(月)	麦入りごはん					こめ	むぎ	702	kcal	
		牛乳	牛乳						25.7	g	
		ハムカツ	ハムカツ				サラダ油	とんかつソース	20.5	g	
		からし和え		ほうれん草	にんじん	もやし	はるさめ	粉からし	2.7	g	
		道産子汁 (北海道郷土料理)	ぶた肉 ミートボール みそ	かつお節 わかめ	にんじん	にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ	じゃがいも	バター	サラダ油		
16	(火)	麦入りごはん					こめ	むぎ	587	kcal	
		牛乳	牛乳						25.1	g	
		とちまるくん玉子焼	とちまるくん玉子焼						19.3	g	
		磯辺あえ		もみのり	ほうれん草	にんじん	もやし		1.7	g	
		凍り豆腐と野菜の炒め物	凍りとうふ とり肉		にんじん グリンピース	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	サラダ油			
17	(水)	いなり用のごはん				たくあん いりご菜めし	こめ	むぎ	705	kcal	
		牛乳	牛乳						25.6	g	
		セルフいなりずし	いなり煮						19.5	g	
		おひたし	けずり節		ほうれん草	はくさい	もやし		2.0	g	
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	かつお節	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こんにゃく さといも	サラダ油			
18	(木)	お弁当									
		牛乳	牛乳								
19	(金)	和風きのこスパゲティー	とり肉		ほうれん草	たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ	スパゲティー	炊飯油	451	kcal	
		牛乳	牛乳			たもぎ茸 にんにく しょうが		白だし サラダ油	22.4	g	
		ゆで野菜			ブロッコリー	コーン ごぼう 削り粉		謎トシシシシ	1.3	g	
		手づくりアップルケーキ	凍結卵			りんご	さとう きつね糖	バター			
						小麦粉 パーキングパウダー	シシシ				
22	(月)	天丼 (かぼちゃ天・さつま天)			かぼちゃ天ぷら		こめ むぎ さつま天ぷら	サラダ油	756	kcal	
		手づくり天丼のたれ	かつお節				さとう		20.5	g	
		牛乳	牛乳						23.6	g	
		塩こんぶ和え	塩こんぶ			キャベツ	はくさい		1.9	g	
		ほうとう汁 (餃子の皮入) (山梨県郷土料理)	ぶた肉 油揚げ ミートボール	みそ かつお節	にんじん かぼちゃ	だいこん まいたけ	ぎょうざの皮	謎トシシシシ			
					ねぎ ごぼう はくさい						
23	(火)	麦入りごはん					こめ	むぎ	597	kcal	
		牛乳	牛乳						27.0	g	
		バサのネギソースかけ	バサ		バサリ	長ねぎ ニンニク しょうが	アップルソース	でん粉	サラダ油	18.2	g
		カリフラワーの酢味噌和え		にんじん		カリフラワー	はくさい	さとう	酢味噌	1.7	g
		五目煮豆	とり肉 大豆 さつま揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく ざらめ	サラダ油			
24	(水)	麦入りごはん					こめ	むぎ	678	kcal	
		牛乳	牛乳						25.1	g	
		白身魚フライ	白身フライ					中濃ソース	サラダ油	17.1	g
		さっぱり和え		きざみのり	ほうれん草	キャベツ	もやし		2.0	g	
		にら卵汁	凍結卵 とうふ かつお節	みそ	にら にんじん	だいこん					
25	(木)	キャロットライス			グリンピース		こめ	むぎ	694	kcal	
		牛乳	牛乳						24.7	g	
		もみの木ハンバーグ	ハンバーグ						27.9	g	
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ ほうれん草 削り粉		謎トシシシシ	1.7	g	
		洋風スープ	とり肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 星のり でん粉				
		クリスマスケーキ					米粉のいちごケーキ				

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数

19回

(米飯15回 県産小麦パン1回 米粉パン1回 麺2回)

「給食目標」

食物の働きと健康について考えよう



「給食食材の放射性物質検査結果」

放射線量が11月1日に給食用食材である「芳賀町産 にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。□

□

中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準		今日の平均
エネルギー	650kcal	655 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.0 g
脂質	14.4g～21.6g	20.8 g
水分相当	2.0g	2.0 g