



11月こんだてよていひょう



取手市立

〇〇小学校

日曜日	こんだてめい 献立名	おも 主材料名	おも 主材料名	おも 主材料名	おも 主材料名	エネルギー (kcal)
毎日	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	(g)
2月	煮ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	721
	ハッシュドポーク	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	ハヤシルウ トマトピューレ クチャップ しお こしょう ワイン	25
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	きゅうり スイートコーン	しお こしょう	
4水	シュガートースト	しょくパン バター さとう				630
	さつまいもと白菜のシチュー	さつまいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ はくさい ほうれんそう	しお こしょう がらスープ	20
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん キャベツ カリフラワー	イタリアンドレッシング	
5木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	635
	肉野菜炒め	あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ もやし ビーマン にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく	しょうゆ さけ	1.9
	石狩汁	じゃがいも こんにゃく あぶら	さけ とうふ みそ	にんにく スイートコーン ねぎ	がらスープ	
6金	豆腐ごまうどん (ソフト麺)	ソフトめん				
	(豆腐ごまうどん汁)	ごま	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんにく しょうが はくさい にんじん くら いだけ ねぎ	トウパンジャン しょうゆ とんこつラーメン がらスープ	626
	魚のフリッター	あぶら	★さかなフリッター			2.8
	だいこんサラダ (青じそドレッシング)		ハム	だいこん きゅうり	あおじそドレッシング	
9月	煮ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	612
	八宝菜	でんぶん あぶら	ぶたにく えび いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ	しょうゆ しお オイスターソース	1.8
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)		とりにく	もやし きゅうり	パンパンジードレッシング	
10火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	632
	ほっけの黄金焼き	マヨネーズ	ほっけ	にんじん	さけ しお こしょう	2.3
	切干し大根の煮物	あぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいだけ	しょうゆ みりん さけ	
	キムチみそ汁	あぶら	ぶたにく みそ	ねぎ えのきだけ キャベツ ★はくさいキムチ	けずりぶし	
11水	ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン	625
	豚肉とセロリのケチャップ炒め	あぶら	ぶたにく	たまねぎ セロリ	こしょう ケチャップ ワイン カレー	2.2
	粉ふきもち	じゃがいも			こしょう	
	野菜スープ	あぶら	ベーコン	スイートコーン はくさい にんじん マッシュルーム ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう がらスープ	
12木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	712
	ローズポークと常陸牛のメンチカツ	あぶら	★メンチカツ		ちゅうのうソース	1.8
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	さとう	ツナ	れんこん にんじん えだまめ	しょうゆ す ごまドレッシング	
	すいとん汁	こむぎこ しらたまこ あぶら	とりにく	だいこん ごぼう しいだけ こまつな ねぎ	しょうゆ しお みりん けずりぶし	
16月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	636
	根菜カレー	あぶら	ぶたにく	れんこん ねぎ ごぼう だいこん にんじん くら いだけ しょうが	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ	1.9
	タコと水菜のサラダ (玉ねぎドレッシング)		たこ	もやし みずな	たまねぎドレッシング	
17火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	626
	鶏肉のオニオンソースかけ	さとう	とりにく	たまねぎ にんにく	さけ しょうゆ こしょう みりん す	1.8
	キャベツサラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ かぶ	フレンチドレッシング	
	トマトと卵のスープ		ベーコン たまご	トマト たまねぎ マッシュルーム レタス にんにく	しお こしょう がらスープ	
18水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	674
	豚肉とさつまいものピリ辛炒め	さつまいも さとう あぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みりん トウパンジャン	1.8
	塩麴スープ	もちむぎ	とうふ	にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ	しょうゆ しおこうじ しお こしょう がらスープ	
19木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	617
	いわしの蒲焼き	あぶら さとう でんぶん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん	2.0
	五目きんぴら	あぶら さとう こんにゃく	ぶたにく	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん さけ	
	みそ汁		あぶらあげ みそ	はくさい こまつな しめじ	けずりぶし	
20金	チキンクリームスパゲティ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	とりにく ベーコン きゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ワイン しお こしょう がらスープ	672
	ブロッコリーのマリネ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	しお す こしょう	2.1
	りんごのタルト	★りんごタルト				
24火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	698
	鰯の生煮煮	さとう	さば	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ みりん	2.4
	ごま和え	さとう ごま		もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	
	豚汁	こんにゃく あぶら さといも	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ	けずりぶし	
25水	ライ麦パン	ライむぎパン	ライむぎパン	ライむぎパン	ライむぎパン	678
	チキンシュニツェル	パンこ こむぎこ あぶら	とりにく チーズ たまご	にんにく	しお こしょう さけ バジル	2.6
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ウィンナー	たまねぎ	しお こしょう	
	レンズ豆のスープ	あぶら	レンズ豆 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	しょうゆ しお こしょう がらスープ	
26木	煮ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	ごはん おおむぎ	593
	麻婆豆腐	あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ しいだけ くら にんにく しょうが	しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン	1.9
	キャベツときくらげのサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きくらげ にんじん	しょうゆ す	
27金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	640
	ハンバーグおろしソースかけ	さとう でんぶん	★ハンバーグ	だいこん	しょうゆ	2.2
	ひじきの炒め煮	あぶら さとう こんにゃく	ひじき さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん さけ	
	さつま汁	さつま汁	とりにく みそ	こまつな ねぎ	けずりぶし	
30月	わかめごはん	ごはん	わかめ	わかめ	わかめ	690
	鶏肉のから揚げ	あぶら でんぶん こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	2.6
	ブロッコリーのにんにく炒め	あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんにく	しょうゆ ワイン	
	かきたまみそ汁		かまぼこ たまご みそ	ほうれんそう ねぎ にんじん えのきだけ	けずりぶし	
	ぶどうゼリー	★ぶどうゼリー				

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。



栄養素	基準量 (3・4年生)	11月の平均
エネルギー (kcal)	650	650
しょくえん (g)	2.0	2.1