



11月献立予定表



取手市立取手第一中学校

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
			主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			その他の材料（調味料など）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質		
毎日		牛乳								
	4 火	麦ごはん					ごはん 大麦		763 3.0	
	豚肉のクッパ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ	砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン 酒 がらスープ		
	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)		★海藻サラダミックス		だいこん 枝豆			★中華塩ドレッシング		
	5 水	ごはん					ごはん		852 1.9	
	あじフライ（ソース）	あじ 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース		
	ごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	きのこ汁	鶏肉 みそ		にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ エリンギ			削り節		
	6 木	ツナトマトチーズトースト	ツナ油漬け	チーズ			食パン		756 3.7	
	白菜のスープ煮	豚肉 ベーコン		にんじん	はくさい しいたけ たまねぎ	緑豆春雨		酒 塩 しょうゆ がらスープ		
	チキンサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ささみ		ブロッコリー	スイートコーン			★コーンクリーミードレッシング		
	7 金	麦ごはん					ごはん 大麦		791 2.4	
	鶏の塩麹炒め	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが しめじ ねぎ	しらたき	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
	みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		削り節		
	10 月	麦ごはん					ごはん 大麦		783 2.6	
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン		
	じゃこ入りサラダ（しそドレッシング）		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油	★しそドレッシング		
	11 火	ソフトめん					ソフトめん		853 3.0	
	ごま豆乳汁	豚肉 豆乳 みそ		にら	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ		ねりごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ		
	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ		
	かにかまあえ	かに風味かまぼこ		こまつな	もやし			しょうゆ 酒 酢		
	12 水									
	14 金	ごはん					ごはん		872 3.0	
	いかリングフライ（ソース）	★いかリングフライ					油	中濃ソース ウスターソース		
	五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節		
	肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		にんじん こまつな	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんがん		塩 こしょう 削り節		
 減 塩 × ニ ュ ー 献 立										
	17 月	ごはん					ごはん		867 1.6	
	ぶり天	ぶり 卵			にんにく	砂糖 でんぶん	油	オイスターソース しょうゆ 酒		
	白菜のおかかあえ(おかかあえのたれ)	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ みりん 削り節		
	栗と根菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも 栗		削り節		
	18 火	ごはん					ごはん		756 2.2	
	ビビンバ（肉みそ）	豚肉 みそ ★大豆ミート			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒		
	（ナムル）			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	緑豆春雨		しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ		
 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県										
	19 水	ごはん					ごはん		783 1.9	
	マーマレードポークジンジャー	豚肉			たまねぎ しょうが ★オレンジマーマレード	小麦粉	油	塩 しょうゆ		
	れんこんと水菜のサラダ（ごまドレッシング）			水菜 にんじん	れんこん	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング		
	だまこ汁	鶏肉		にんじん	まいたけ はくさい ねぎ	★だまこもち		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節		
	20 木	米パン					米パン		866 2.7	
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ		
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)			ほうれんそう 赤パプリカ	キャベツ			★イタリアンドレッシング		
永 山 中 リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー										
	21 金	ごはん					ごはん		951 2.1	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんがん	油	しょうゆ 酒		
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん	こんにゃく	油	削り節		
	アイスクリーム		★アイスクリーム							
	25 火	麻婆めん（中華めん）					★中華めん	油	836 3.2	
	（麻婆あん）	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ		
	もやしと枝豆のサラダ（中華ドレッシング）				もやし きゅうり 枝豆			★中華ドレッシング		
	蒸しパン					★蒸しパン				
	26 水	ごはん					ごはん		868 2.4	
	鯖のたつた揚げ	さば			しょうが	でんがん	油	しょうゆ 酒 みりん		
	ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	なめこと里芋のみそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	なめこ ねぎ	さといも		削り節		
 【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 ド イ ツ 】 										
	27 木	胚芽パン					胚芽パン		804 3.8	
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖		★デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ		
	じゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう		
	アイントプフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう がらスープ		
	28 金	麦ごはん					ごはん 大麦		864 2.2	
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	★カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ		
	冬野菜とツナのマリネ	ツナ油漬け		かぶの葉	カリフラワー かぶ レモン	砂糖	油	酢 塩		

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食 塩(g)	2.5	2.6