



11月献立予定表



取手市立取手第一中学校

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		
毎日	 牛乳		牛乳						
	2月ごはん					ごはん			
	さんまのピリ辛ソース	★さんま開きでんぶん付き			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 豆板醤	
	もやしと枝豆のサラダ（ごまみそだれ）	みそ		にんじん	もやし 枝豆	砂糖	ごま	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	春雨		しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	
	4水麦ごはん					ごはん 大麦			
	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	
	5木きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油	塩	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも		塩 こしょう ワイン がらスープ	
	花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			★サウザンアイランドドレッシング	
	6金ごはん					ごはん			
	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			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	ベーコンとコーンのみそ汁	ベーコン みそ			たまねぎ キャベツ スイートコーン			削り節	
	9月麦ごはん					ごはん 大麦			
	豆腐ハンバーグたまねぎソース	★豆腐ハンバーグ			たまねぎ にんにく		バター	酒 しょうゆ みりん	
	じゃがいものカレーひき肉炒め	豚肉			たまねぎ	じゃがいも でんぶん	油	しょうゆ カレー粉 みりん	
	さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖	油	酒	
	10火キムチラーメン（中華めん）					中華めん			
	（キムチスープ）	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ	
	春巻き					★春巻き	油		
	海藻サラダ（中華塩ドレッシング）		★海藻ミックス		だいこん きゅうり			★中華塩ドレッシング	
	蒸しパン					★蒸しパン			
	11水ごはん					ごはん			
	鯖のみそマヨネーズ焼き	鯖 みそ				砂糖	マヨネーズ	塩 酒 しょうゆ	
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 さつま揚げ		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	まいたけ ねぎ	だまこもち		削り節	
	12木黒パン					黒パン			
	きのこクリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しいたけ スイートコーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ	
	青菜とベーコンのサラダ	ベーコン		こまつな	キャベツ レモン	砂糖	油	塩	
	16月ごはん					ごはん			
	豚のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ エリンギ しょうが		油	しょうゆ みりん 酒	
	れんこんサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	れんこん 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	にら玉汁	豆腐 卵		にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 削り節	
	17火ソフトめん					ソフトめん			
	ごま豆乳汁	豚肉 豆乳 みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ		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	
	のり酢あえ	ささみ	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		酢 しょうゆ	
	18水ごはん					ごはん			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	でんぶん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
	日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県								
	19木ごはん					ごはん			
	ぶりの香味揚げ	ぶり			にんにく	砂糖 でんぶん	油	オイスターソース しょうゆ 酒	
	白菜のおひたし(おひたしのたれ)			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	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも 栗		削り節	
	20金								
	輝風祭								
	24火ごはん					ごはん			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	小松菜と豚肉のからしあえ	豚肉		こまつな	もやし			酒 からし しょうゆ 酒	
	なめこと里芋のみそ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ	さといも		削り節	
	25水麦ごはん					ごはん 大麦			
	生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	
	ねぎ塩スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
	【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 ド イ ツ 】								
	26木胚芽パン					胚芽パン			
	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opf	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	
	27金ごはん					ごはん			
	揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	中華かき玉コーンスープ	ハム 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぶん		塩 酒 がらスープ	
	30月					ごはん			
	ごはん								
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
	アイスクリーム		★アイスクリーム						

* 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	2.7