

令和元年11月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (金)	麦ご飯					米 麦			817 (kcal) 3.2 (g)
	牛乳		牛乳						
	ハムチーズフライ パックソース	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	食塩 ソース	
	小松菜とかまぼこのサラダ しそドレッシング	かまぼこ		小松菜	キャベツ えのきたけ			しそドレッシング	
	きくらげともやしのスープ	鶏肉 なたと 生揚げ		にんじん	もやし きくらげ 玉ねぎ 白菜 しょうが とうがん		ごま油	ガラスープ 食塩 こ しょう しょうゆ	
★豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	食塩		
5日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	787 3.2
	牛乳		牛乳						
	大学いも					さつまいも 砂糖 ごま	油	しょうゆ みりん	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
肉みそうどん汁	鶏肉 大豆 み そ		にんじん 小松 菜	もやし ねぎ しょうが にんにく とうもろこし		ごま油	中華スープ オイスターソース トウバンジャン こしょう テン メンジャン ガラスープ		
6日 (水)	麦ご飯					米 麦			752 1.93
	牛乳		牛乳						
	棒ぎょうざ(3)	豚肉 鶏肉 鶏 卵 大豆	乳	しそ 小松 菜	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	豚脂 油	ガラスープ しょうゆ 食塩	
	牛肉と野菜のオイスターソース炒め	牛肉 生揚げ		にんじん 小松 菜	しょうが にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ	でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こ しょう	
	えびとチンゲンサイのスープ	えび あさり	わかめ	にんじん チン ゲンサイ	玉ねぎ 白菜	でん粉		ガラスープ 食塩 こ しょう しょうゆ	
★ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	砂糖 粉あめ				
7日 (木)	一いい菌の日ー 麦ご飯					米 麦			745 2.7
	牛乳		牛乳						
	鮭の南蛮漬け	鮭		にんじん	玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢	
	きんぴらごぼう	さつまいも 白いん げん豆 かつお節		にんじん いん げん	ごぼう れんこん し らたき	砂糖	ごま油	みりん しょうゆ	
	白菜のみそ汁	油揚げ かつお 節 みそ	かたくちいわ し	小松菜	大根 白菜 ねぎ し いたけ とうがん	じゃがいも			
青のり小魚		かたくちいわし 青のり			砂糖		食塩 しょうゆ みりん		
8日 (金)	一福岡小学校リクエスト献立ー 麦ご飯					米 麦			923 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のパーベキューソース焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		酒 ケチャップ ソース しょうゆ	
	フルーツポンチ				パインアップル みかん 黄桃 レモン りんご	粉あめ 砂糖			
チキンカレー	鶏肉 大豆 鶏 レバー		にんじん トマ ト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパ イヤ レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	小油	こしょう ソース カ レールウ 食塩		
11日 (月)	米パン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖	マーガリ ン	食塩	731 2.7
	牛乳		牛乳						
	えびマカロニグラタン	鶏肉 えび 白 いんげん豆	チーズ 脱脂 粉乳 牛乳	にんじん パセ リ	玉ねぎ	マカロニ 小麦 粉	油 バ ター	食塩 こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレ ッシング	
	玉ねぎとひよこ豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝 豆		油	コンソメ 食塩 こしょ う しょうゆ	
12日 (火)	一富士見ヶ丘小学校リクエスト献立ー 麦ご飯					米 麦			824 2.9
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグきのこおろしソースかけ	鶏肉 大豆 豚 肉			大根 りんご しいた け 玉ねぎ	砂糖 じゃがい も	豚脂 油	しょうゆ みりん 酒 ワイン ケチャップ 食 塩	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			ブロッコリー	ごぼう 枝豆 とうも ろこし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごま ごまドレッシング	
豚汁	豚肉 豆腐 み そ かつお節	かたくちいわ し	にんじん	大根 ごぼう こん にゃく ねぎ	里芋	油			
14日 (木)	コッペパン りんごジャム		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 水あめ 砂 糖	マーガリ ン	食塩	852 3.4
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ パックソース			にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パ ン粉 水あめ 砂糖 小麦粉	油	食塩 ソース	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインアップ ル 黄桃				
	白菜スープ	鶏肉 白いんげ ん豆		にんじん 小松 菜	白菜 玉ねぎ しいた け 枝豆 とうがん		油	コンソメ 食塩 こしょ う	
15日 (金)	麦ご飯 お魚ふりかけ	かつお節 いわ し 鯖節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが いも でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	882 2.7
	牛乳		牛乳						
	ささかまぼこの磯辺揚げ(3)	ささかまぼこ	あおのり			小麦粉	油		
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	寒天	にんじん	きゅうり とうもろこ し 玉ねぎ		ごま	食塩 パンパンジード レッシング	
	わかめとえのきたけのスープ	生揚げ あさり	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ しいたけ もやし			ガラスープ しょうゆ	
	★セレクトデザート メープルマフィン グレープゼリー	豆乳				砂糖 米粉 でん粉 メープルシロップ	油		
				ぶどう	砂糖		ワイン		

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
18日 (月)	麦ご飯 味付けのり	えび 鯖 かつお	のり				米 麦 砂糖 水あめ	しょうゆ 食塩	757 1.9
	牛乳		牛乳						
	鶏つくね(3)	鶏肉			玉ねぎ ねぎ しょうが		でん粉	しょうゆ 食塩 こしょう	
	筑前煮	かつお節 鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく		砂糖	ごま油 酒 しょうゆ みりん	
	白菜と生揚げのみそ汁	生揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	大根 白菜 ねぎ しいたけ		じゃがいも		
19日 (火)	<p>一郷土料理給食 今日は茨城県の郷土料理給食です。豚肉の切り身は茨城県産豚肉のPRのために、茨城県養豚協会から無償提供されたものです。茨城県の豚肉は全国第3位の生産量で、肉質はつやがあり、弾力性に富んでいます。甘みが強く、コクがあり、くさみが少なく、食べやすいのが特徴です。給食の豚肉は100%茨城県産です。おいしい茨城の豚肉をごまみそをかけていただきます。今日の材料はほとんどがつくばみらい市と茨城県でとれたものです。</p>								
	麦ご飯						米 麦		859 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のごまみそかけ	豚肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ		砂糖 でん粉	ごま しょうゆ 酒	
	キャベツともやしのおかかあえ	かつお節 あじ 節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		砂糖	しょうゆ 酢 食塩	
さつま汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 こんにゃく 白菜 ねぎ		さつまいも	ごま油		
20日 (水)	麦ご飯 ★納豆	納豆					米 麦	しょうゆたれ からし	743 2.7
	牛乳		牛乳						
	ほっけの文化干し	ほっけ						食塩	
	野菜とじゃこのあえもの 中華ドレッシング		しらすぼし	小松菜	キャベツ きゅうり		水あめ 砂糖	油 食塩 中華ドレッシング	
けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ		里芋	油 しょうゆ 食塩		
21日 (木)	麦ご飯						米 麦		781 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉			大根 りんご		砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ		砂糖	ごま しょうゆ	
	つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ かたくちいわし	にんじん	しいたけ 白菜 大根 ねぎ		じゃがいも		
★茨城県産さつまいもの一口ようかん		寒天				さつまいも 砂糖	食塩		
22日 (金)	麦ご飯						米 麦		811 2.3
	牛乳		牛乳						
	鯖のみそ煮	鯖 みそ					でん粉 砂糖		
	しょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん	
だまこ汁	鶏肉 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう ねぎ まいたけ		だまこもち(米)	しょうゆ 酒 みりん 食塩		
25日 (月)	菜飯	かつお節		京菜 大根葉	広島菜		米 麦 砂糖	食塩	734 3.4
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き玉子	鶏卵		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょうが		砂糖 でん粉	油 しょうゆ 食塩 酢	
	いそあえ		わかめ のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし		水あめ 砂糖	油 みりん しょうゆ 食塩	
おでん	竹輪 えびボール さつま揚げ はんぺん なんと かつお節	昆布			だいこん こんにゃく			しょうゆ 酒 みりん 食塩	
26日 (火)	中華麺						小麦粉	食塩	867 3.8
	牛乳		牛乳						
	肉まん	豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ		小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 牛脂 油 しょうゆ 食塩 酒 オイスターソース	
	れんこんサラダ 卵なしバックマヨネーズ	ハム 白いんげん豆	しらしばし		れんこん きゅうり キャベツ		砂糖 水あめ	ごま 油 酢 食塩 卵なしマヨネーズ	
ちゃんぽん汁	豚肉 あさり ほとり えび いか なんと さつま揚げ		にんじん いら	しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ きくらげ		でん粉	ごま油 しょうゆ こしょう 豚骨スープ 食塩		
27日 (水)	麦ご飯						米 麦		768 2.2
	牛乳		牛乳						
	きびなごごまフライ(3) バックソース		きびなご		玉ねぎ		パン粉 小麦粉	油 ごま 食塩 ソース	
	じゃがいものカレー煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが		じゃがいも 砂糖	油 しょうゆ みりん カレー粉	
田舎汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 白菜 大根 しみじ しいたけ こんにゃく ねぎ		里芋	油		
28日 (木)	一世界の料理 スペインー ロールパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン 食塩	862 3.2
	牛乳		牛乳						
	スペインオムレツ	鶏卵 鶏肉		ほうれんそう	玉ねぎ		じゃがいも でん粉 砂糖	油 酢 食塩 こしょう	
	カリフラワーとツナのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		赤ピーマン	カリフラワー とうもろこし			油 食塩 玉ねぎドレッシング	
鶏肉のチリンドンソース煮	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆		じゃがいも でん粉	油 デミグラスソース 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース		
29日 (金)	一東小学校リクエスト献立ー								
	麦ご飯						米 麦		860 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン		でん粉 砂糖	油 酒 しょうゆ みりん	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし		春雨 砂糖	ごま油 しょうゆ 酢	
キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ りんご にんにく しょうが		砂糖	油 中華スープ しょうゆ 食塩 唐辛子		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

ー今月のつくばみらい市産ー 米 みそ さといも キャベツ きゅうり にんにく ねぎ 白菜 ほうれんそう 小松菜 ブロッコリー にんじん 大根 とうがん

