

令和2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 | | | | | |
| 2日 (月) | たけのご飯 | 鶏肉 | 油揚げ | | たけのこ | 米 麦 | 砂糖 | 油 | しょうゆ 食塩 | 830 (kcal) 3.4 (g) | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 鶏肉の天ぷら | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 小麦粉 | | 油 | しょうゆ 食塩 こしょう 酒 | | | |
| | 白菜のごま酢和え | 鶏肉 | しらす干し 寒天 | にんじん | 白菜 きゅうり もやし 玉ねぎ | 砂糖 水あめ | | 油 ごま | 食塩 酢 しょうゆ | | | |
| 4日 (水) | 根菜のみそ汁 | 豆腐 | 油揚げ みそ | かつお節 | かたくちいわし | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ | さといも | | | | |
| | ★みかんゼリー | | | | | | みかん | 砂糖 | | | | |
| | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | | 805 2.0 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 餃子(3) | 鶏肉 | 豚肉 大豆 | | にら | キャベツ 玉ねぎ | 小麦粉 だん粉 | もち米 砂糖 | 油 ごま油 豚脂 | | 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ | |
| チキンサラダ | 鶏肉 鶏卵 | 寒天 | 赤ピーマン | | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | | | | 食塩 サウザンアイランドドレッシング | | | |
| サウザンアイランドドレッシング | 鶏肉 鶏卵 | 寒天 | 赤ピーマン | | えのきたけ しいたけ 玉ねぎ | | | 油 | こしょう 中華スープ しょうゆ 酒 | | | |
| 5日 (木) | わかめとえのきのスープ | 鶏肉 | 豆腐 あさり | わかめ | にんじん | | | | | | | |
| | —いい歯の日献立— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | | 774 2.5 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | いかのかりん揚げ | いか | | | | しょうが | でん粉 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| 切り干し大根とじゃこの和え物 | かつお節 | しらす干し 昆布 | 小松菜 | 大根 きゅうり | 水あめ 砂糖 | | 油 ごま 油 | 酢 しょうゆ 食塩 | | | | |
| 6日 (金) | みそけんちん汁 | 鶏肉 | みそ | かつお節 | かたくちいわし | にんじん | こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう | さといも | | | | |
| | 切れ目入りコッペパン | | 脱脂粉乳 | | | | 小麦粉 | 砂糖 | マーガリン | 食塩 | 864 3.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | フルーツ | 豚肉 | | | | | 砂糖 | | | 食塩 こしょう ケチャップ マスタード | | |
| ケチャップ&マスタード | 豚肉 大豆 鶏レバー | 白いんげん豆 | | にんじん パセリ | れんこん | | じゃがいも | 砂糖 | 油 | ケチャップ 食塩 デミグラスソース こしょう ワイン | | |
| 9日 (月) | 野菜スープ | 鶏肉 | | | にんじん | えのきたけ 白菜 もやし 玉ねぎ | でん粉 | | 油 | こしょう コンソメ 食塩 酒 | | |
| | ソフト麺 | | | | | | 小麦粉 | | | 食塩 | 918 3.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 野菜コロッケ | | | にんじん いんげん | 玉ねぎ とうもろこし | | じゃがいも | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 | 食塩 ソース | | |
| バックソース | かつお節 | むろあじ | 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 | | | |
| 10日 (火) | おかか和え | 豚肉 鶏レバー | 大豆 | | にんじん トマト | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム | 小麦粉 | | 油 | デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 食塩 こしょう | | |
| | ミートソース | 豚肉 鶏レバー | 大豆 | | にんじん トマト | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム | 小麦粉 | | 油 | デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 食塩 こしょう | | |
| | わかめご飯 | | わかめ | | | | 米 麦 | 砂糖 | | 食塩 | 757 3.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 鱈の西京焼き | 鱈 | みそ | | | | 砂糖 | 水あめ | | 食塩 酒 酢 | | | |
| 豚肉のキムチ炒め | 豚肉 | 大豆 | 昆布 | にら にんじん | しょうが 白菜 玉ねぎ 玉ねぎ 大根 りんご にんにく | でん粉 砂糖 | | 油 ごま | 酒 しょうゆ がらスープ 食塩 酢 唐辛子 魚しょう | | | |
| 11日 (水) | なめこのみそ汁 | 豆腐 | みそ | かつお節 | わかめ かたくちいわし | 小松菜 にんじん | なめこ ねぎ 大根 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | | 804 1.8 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 豚そぼろ | 豚肉 | 大豆 | みそ | 鶏レバー | | しょうが にんにく | たけのこ | 砂糖 | | 油 ごま油 | 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん 食塩 こしょう |
| | ごぼうのサラダ | | | | にんじん | ごぼう きゅうり とうもろこし | | | ごま | | 酢 ごまドレッシング | |
| ごまドレッシング | 鶏卵 | 豆腐 | | ほうれん草 | 玉ねぎ ねぎ 大根 しいたけ とうがん | でん粉 | | 油 | 食塩 しょうゆ 中華スープ こしょう | | | |
| 12日 (木) | ★ラフランスゼリー | | | | | | 洋梨 | 砂糖 | 粉あめ | | | |
| | —茨城県民の日お祝い献立— 赤飯 ごま塩 | 小豆 | | | | | もち米 米 | ごま | | 食塩 | 816 2.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | | しょうが にんにく | でん粉 | | 油 | こしょう 食塩 しょうゆ 酒 | | |
| 卵入り千草和え | 鶏卵 | | | 小松菜 にんじん | もやし キャベツ | 砂糖 | でん粉 | ごま 油 | しょうゆ 酢 食塩 | | | |
| 13日 (金) | すまし汁 | 豆腐 | かまぼこ | かつお節 | わかめ かたくちいわし | にんじん ほうれん草 | ねぎ しいたけ たけのこ | | | しょうゆ 食塩 酒 真鯛のだし | | |
| | ミルクパン | | 脱脂粉乳 | | | | 小麦粉 | 砂糖 | マーガリン | 食塩 | 841 3.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 鮭の香草パン粉焼き | 鮭 | | チーズ 乳 | 赤ピーマン にんじん トマト | パセリ | | パン粉 砂糖 | 油 | 食塩 しょうゆ | | |
| グリーンサラダ | ひよこ豆 | しらす干し | | ブロッコリー にんじん 小松菜 | きゅうり 枝豆 キャベツ | 水あめ | 砂糖 | 油 | コーンクリーミードレッシング 食塩 | | | |
| ミネストローネ | ベーコン | | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ マッシュルーム れんこん セロリー | 大麦 | 砂糖 | | 油 | ケチャップ 食塩 コンソメ こしょう | | |
| 16日 (月) | 麦ご飯 | 11/15から11/21まで茨城をたべようウィークです。 | | | | | 米 麦 | | | | 858 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 | | |
| | 小松菜と白菜の煮びたし | えび | かに | 油揚げ | しらす干し | 小松菜 にんじん | 白菜 | 砂糖 | | しょうゆ みりん 食塩 | | |
| | 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 | かたくちいわし | にんじん | 白菜 ねぎ 大根 しいたけ | さといも | | | | |

| 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 | | |
| 17日 (火) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 804 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鯖のみそ煮 | 鯖 みそ | | | | でん粉 砂糖 | | | |
| | キャベツとじゃこの和え物 | | しらす干し | 小松菜 | キャベツ きゅうり | 砂糖 水あめ | ごま油 油 | | しょうゆ 酢 みりん 食塩 |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 豆腐 かつお節 | かたくちいわし | にんじん | しょうが 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ | さといも でん粉 | | | しょうゆ 食塩 |
| ★ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 18日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 738 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉の塩麹焼き | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | | | | 酒 しょうゆ 塩麹 |
| | 中華サラダ 中華ドレッシング | | | にんじん | キャベツ きゅうり もやし きくらげ | | 油 | | 中華ドレッシング |
| もずく汁 | あさり 豆腐 鶏肉 | もずく | ほうれん草 にんじん | ねぎ しいたけ 大根 | | | 酒 しょうゆ 食塩 中華スープ | | |
| 19日 (木) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 877 2.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豚肉のねぎみそかけ | 豚肉 みそ | | | しょうが にんにく ねぎ | 砂糖 でん粉 | ごま | | 酒 しょうゆ |
| | れんこんのサラダ 卵不使用バックマヨネーズ | ハム | | | れんこん キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま | | 酢 食塩 卵不使用マヨネーズ |
| | さつまいものみそ汁 | 油揚げ かつお節 みそ | かたくちいわし | にんじん | ねぎ 大根 こんにゃく | さつまいも | | | |
| 20日 (金) | 一和食の日献立— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 837 2.0 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鯖の塩麹カレー焼き | 鯖 | | | | | | | 塩麹 食塩 みりん カレー粉 |
| | ひじきと大豆の煮物 | 鶏肉 さつま揚げ 大豆 かつお節 | ひじき | にんじん いんげん | こんにゃく しいたけ | 砂糖 | 油 | | しょうゆ みりん |
| 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 ねぎ こんにゃく | | 油 | | | |
| 24日 (火) | 麦ご飯 お魚ふりかけ | かつお節 いわし節 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ほっけの文化干し | ほっけ | | | | | | 食塩 | |
| | 根菜のきんぴら | さつま揚げ かつお節 | | にんじん いんげん | れんこん しらたき しいたけ | 砂糖 | ごま油 ごま | しょうゆ みりん 唐辛子 | |
| | 白菜と生揚げのみそ汁 | 生揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 白菜 もやし 玉ねぎ | | | | |
| | ★さつまいもと栗のタルト | 豆乳 | | | | さつまいも 栗 米粉 砂糖 でん 粉 | 油 | | |
| 25日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 937 3.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 子持ちししゃものフリッター (3) | 子持ちししゃも | 沖あみ あおさ | | | でん粉 砂糖 米 粉 小麦粉 | 油 | | 食塩 しょうゆ |
| | シーザーサラダ シーザードレッシング | 鶏卵 | チーズ | にんじん いんげん 水菜 | キャベツ とうもろこし 枝豆 | | | | シーザードレッシング |
| チキンカレー | 鶏肉 鶏レバー 大豆 | | にんじん トマト | しょうが にんにく 玉 ねぎ 枝豆 りんご レーズン パパイア | じゃがいも 小麦 粉 砂糖 | 油 | カレールー こしょう ソース | | |
| 26日 (木) | 麦ご飯 味付けのり | えび | のり こんぶ | | | 米 麦 砂糖 | | 食塩 しょうゆ みりん 唐辛子 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 春巻き | 鶏肉 大豆 | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ | でん粉 小麦粉 春雨 砂糖 水あめ | 油 | 食塩 しょうゆ こしょう | |
| | 山菜入りナムル | | | ほうれん草 にんじん | もやし わらび たけのこ えのきたけ うわばみ草 | 砂糖 | ごま油 ごま | 食塩 しょうゆ 酢 こしょう | |
| | 卵とキムチのスープ | 鶏卵 豚肉 あさり 生揚げ | 昆布 | にんじん 小松菜 にら | 大根 しいたけ 白菜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ りんご にんにく しょうが | 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 酒 中華スープ しょうゆ 食塩 酢 唐辛子 魚しょう | |
| 27日 (金) | —イタリア料理— バターロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のトマトソースかけ | 鶏肉 | | トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ セロ リ | 砂糖 でん粉 | 油 | 酒 ケチャップ ソース ワイン 食塩 | |
| | イタリアンサラダ 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 にんじん | カリフラワー とうもろ こし | | 油 | イタリアンドレッシング 食塩 | |
| コンソメスープ | 鶏肉 | | にんじん トマト | キャベツ 玉ねぎ とう もろこし マッシュルー ム | マカロニ じゃがいも | 油 | コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ | | |
| 30日 (月) | 中華麺 | | | | | 小麦粉 | | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 肉まん | 豚肉 鶏肉 大豆 えび | | | 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 パン粉 砂糖 | ごま油 豚脂 牛脂 | しょうゆ 食塩 酒 オイスターソース | |
| | 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 | |
| ちゃんぽんスープ | 豚肉 ほたて えび いか さつま揚げ なると | | チンゲンサイ | しょうが もやし 白菜 たけのこ しいたけ きくらげ | でん粉 | 油 ごま油 | しょうゆ こしょう ちゃんぽんスープ | | |

※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。 —今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー 白菜 冬瓜 さといも

★毎月第3日曜日を「茨城をたべようデー」、その日から1週間は「茨城をたべようウィーク」です。茨城県産の食材をおいしく食べましょう。給食では、つくばみらい市産、茨城県産の食材を使用しています。