



令和5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						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 (水)	麦ご飯					米 麦		808 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 油	しょうゆ 酒	
	春雨サラダ	ハム		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 ごま油	しょうゆ 酢	
2日 (木)	なめこ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かつく ちいわし		なめこ 大根 ねぎ			
	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖	マーガリン	747 2.9
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	トマトピューレ ケチャップ 食塩 こしょう ソース パジ ル粉 ナツメグ チリパウダー コンソメ	
ごぼうサラダ			水菜	ごぼう きゅうり とうもろこ し	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシン グ	
6日 (月)	野菜と卵のスープ	鶏肉 鶏卵		ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュ ルーム	でん粉	油	コンソメ がらスープ しょう ゆ 食塩 こしょう ローレル 粉
	中華麺					小麦粉		812 2.4
	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 砂糖 でん粉 パン粉	豚脂 ごま油 牛 脂	
フルーツミックスゼリー				みかん パインアップル りん ご	砂糖 水あめ		緑茶	
7日 (火)	豚骨スープ	豚肉 なんと		にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ		油	しょうゆ 食塩 こしょう 豚 骨スープ
	一かみかみ献立 麦ご飯 お魚ふりかけ	さば節 いわし節 かつ お節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが 芋 でん粉 水あめ 小麦	ごま	食塩 しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳					
	いわしカリカリフライ		いわし		しょうが	水あめ 砂糖 じゃが 芋 でん粉 玄米粉 米粉パン粉	油	食塩
8日 (水)	切り干し大根と海藻のサラダ		わかめ 茎わか め 昆布 つの また 杉のり しらす干し	にんじん	キャベツ 切り干し大根 きゅ うり とうもろこし	水あめ 砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ
	かみかみみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつ お節	かつくちいわし	水菜 にんじん	ごぼう えのきたけ こんにゃ く ねぎ		油	
	麦ご飯					米 麦		761 2.3
	牛乳		牛乳					
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん には	ねぎ しょうが にんにく た けのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テ ンメンジャン がらスープ	
パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	わかめ 寒天		玉ねぎ きゅうり もやし と うもろこし		ごま油 ごま	食塩 パンパンジードレッシン グ	
9日 (木)	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ		チンゲンサイ	しょうが 白菜 きくらげ	春雨	油 ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ
	フォカッチャ		牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン オ リーブ油	食塩
	牛乳		牛乳					
	いかリングフライ(2)	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉	油	食塩
10日 (金)	花野菜のサラダ コーンクリーミードレッシング	ひよこ豆 まぐろ		ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー とうもろこし		油	食塩 コーンクリーミードレッシ ング
	ポークシチュー	豚肉		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉	油 豆乳バター	赤ワイン デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう ローレル
	麦ご飯					米 麦		763 2.3
	牛乳		牛乳					
和風ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ 干しいたけ し めじ	でん粉 砂糖 じゃが 芋 三温糖	豚脂 油	ケチャップ 食塩 しょうゆ 酒 みりん	
もやしときくらげのサラダ 和風ドレッシング	ハム			もやし きくらげ 枝豆 きゅ うり とうもろこし		ごま	和風ドレッシング	
14日 (火)	大根とわかめのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かつく ちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ			
	麦ご飯					米 麦		795 1.9
	牛乳		牛乳					
	ほっけの磯辺フライ	ほっけ	青のり			パン粉 でん粉 小麦 粉	油	
ひじきの五目煮	鶏肉 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	
15日 (水)	にら玉スープ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉	油	食塩 コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう
	麦ご飯					米 麦		787 2.3
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
おかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 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	
16日 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつ お節	かつくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ね ぎ	里芋	油	
	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩
	牛乳		牛乳					
	肉団子(2)	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 枝豆 くわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	砂糖 でん粉	豚脂 ごま 油	食塩 ケチャップ 酢 しょう ゆ トマトペースト ソース
17日 (金)	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじ ん	とうもろこし		油	食塩 サウザンアイランドド レッシング
	根菜シチュー	鶏肉	牛乳 生クリー ム	にんじん	れんこん ねぎ しめじ	さつま芋 小麦粉	油 バター	食塩 コンソメ こしょう
	麦ご飯					米 麦		751 2.2
	牛乳		牛乳					
鮭の塩焼き	鮭						食塩	
肉豆腐	豚肉 豆腐 かつお節		水菜	白菜 白滝 えのきたけ ねぎ	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	
大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かつくちいわし	ほうれん草	大根 しめじ しいたけ ねぎ	里芋			

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		
20日 (月)	～毎月20日は「いばらき美味しおDay」 11月19日から25日は「茨城をたべようWeek」								
	—全校一斉いばらき美味しお給食・茨城をたべよう献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	豚肉のしょうがレモン炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ キャベツ レモン	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ みりん	
	おかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	里芋		しょうゆ 卵不使用マヨネーズ	
	「まごわやさしい」みそ汁	油揚げ ちくわ みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	大根 ねぎ ごぼう 干しい たけ	じゃが芋	ごま		
 健康な食生活を送るために取り入れるとよい食材の頭文字「まごわやさしい」 まめ ごま わかめ(海藻) やさい さかな しいたけ(きのこ) いち									
21日 (火)	—茨城をたべよう献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
	つくばみらい市産野菜のみそ汁 ★つくばみらい市産いちごのゼリー	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 ねぎ しいたけ いちご レモン	里芋	砂糖 でん粉		
22日 (水)	—茨城をたべよう献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	れんこんひき肉フライカレー風味	豚肉 鶏肉 大豆			れんこん 玉ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油	食塩 カレー粉 こしょう	
	小松菜とひじきのナムル	ハム	ひじき	小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
じゃが芋とわかめのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋				
24日 (金)	—茨城をたべよう献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	ますのもみじ焼き	ます みそ		にんじん				卵不使用マヨネーズ こしょう	
	ごまあえ 豆乳入りさつま汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 み そ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 もやし 大根 しめじ ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ	
27日 (月)	ソフト麺 牛乳 焼き芋		牛乳			小麦粉		食塩	
	れんこんサラダ ごまドレッシング	まぐろ		水菜	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	油	酢 食塩 ごまドレッシング	
	肉みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん には	しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ		油 ごま油	酒 中華スープ オイスター ソース トウバンジャン テン メンジャン がらスープ こ しょう しょうゆ	
28日 (火)	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	焼きぎょうざ(2)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち 米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	杏仁フルーツ スンドゥブチゲ		牛乳 練乳		みかん パインアップル	水あめ 砂糖		杏仁パウダー	
29日 (水)	—福岡小学校リクエスト献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	ささみフライ バックソース	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	酒 ソース	
	りっちゃんサラダ アルファベットスープ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろ こし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 酢	
30日 (木)	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖 でん粉	油	食塩	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	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 りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦 粉	油	カレーパウダー 食塩 こしょう ローレル ソース	



毎月20日は「いばらき美味しおDay」

茨城県は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因のひとつである食塩摂取量も、国が定める目標量を大幅に超えています。毎月20日の「いばらき美味しおDay」は、減塩でもさまざまな工夫でおいしくできるといことを知ってもらうとともに、減塩に取り組んでもらうために定められたものです。11月20日の給食は、茨城県内の小中学校が全校一斉にいばらき美味しお給食を提供します。つくばみらい市（Aブロック）では、昨年度、茨城県で行われた「ヘルシーメニューコンクール」で最優秀賞に輝いた方の「美味しく減塩こくうまランチ」を参考にした献立を提供します。ご家庭でも、おいしく減塩・適塩に取り組みましょう。

※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 キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ にんにく しいたけ 里芋 いちご みそ