

令和7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		調味料他	
		〈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		
4日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	760 (kcal) 3.1 (g)
	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	しょうゆ 食塩 オイスター ソース 酒	
	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	
	カレー南蛮汁	鶏肉 かつお節		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	でん粉	油	カレールウ 食塩 しょうゆ カレー粉	
5日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			706 2.4
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 食塩	
	大根と鶏肉の煮物	鶏肉 かつお節 高野豆 腐		にんじん	しょうが にんにく 大根 ねぎ 枝豆	三温糖 でん粉	油	しょうゆ ケチャップ みり ん コチュジャン	
	じゃが芋と小松菜のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋			
6日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	730 2.4
	牛乳		牛乳						
	肉団子（2）	鶏肉 大豆		にんじん トマト	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 油	食塩 ケチャップ 酢 しょ うゆ ソース	
	バナナ（生）				バナナ				
	茨城県と台湾の食を通じた文化交流 農業部農糧署と食を通じた文化交流と発展的な連携強化に関する覚書を結んでいる笠間市を中心に、茨城県内複数の市町村において「台湾バナナ」を学校給食で提供します。 台湾南部に位置する屏東縣という県で栽培された「台湾バナナ」は、約1年かけてゆっくりじっくり育てられているため、濃厚でおいしいバナナになっています。 しゅうまいしゅうまいつくばみらい市では、中学生を対象に「台湾バナナ」を提供します。								
	アルファベットスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュ ルーム とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ がらスープ しょ うゆ 食塩 こしょう ロー レル	
7日 (金)	—いい歯の日献立— 金芽米ご飯					米 麦			833 2.4
	牛乳		牛乳						
	いかメンチカツ	いか 大豆		にんじん	キャベツ しょうが にんに く	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩	
	五目きんぴら	豚肉 かつお節		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 白滝	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	
	かみかみみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ か つお節	かたくちいわし	水菜 にんじん	大根 切り干し大根 えのき たけ ねぎ		油		
10日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			717 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	しょうゆ 酒	
	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	
	大根となめこのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくち いわし		なめこ 大根 玉ねぎ				
11日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			656 2.7
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にんじん にら	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖 でん粉	油	食塩 しょうゆ 唐辛子 酒	
	切り干し大根と海藻のサラダ	鶏肉	わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つ のまた 寒天 し らす干し	にんじん	白菜 切り干し大根 きゅう り とうもろこし 玉ねぎ	水あめ 砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	じゃが芋とほうれん草のみそ汁	みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ しめじ	じゃが芋			
12日 (水)	—茨城県の料理— 金芽米ご飯 ★納豆	納豆				米 麦 砂糖 水あめ		しょうゆ 食塩 酢 マス タード	690 2.4
	牛乳		牛乳						
	めひかりの唐揚げ		めひかり		しょうが	でん粉	油	しょうゆ みりん	
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 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 しいたけ		油		
14日 (金)	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖 小麦	マーガリン	食塩	856 2.7
	牛乳		牛乳						
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ 黄ピーマン	じゃが芋 砂糖	油	ケチャップ 食塩 こしょう ソース バジル ナツメグ チリパウダー コンソメ	
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー	キャベツ きゅうり もやし			イタリアンドレッシング	
	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	
17日 (月)	—茨城をたべよう献立— ソフト麺	📅 11月16日から22日は「茨城をたべようWeek」📅				小麦粉		食塩	715 3.0
	牛乳		牛乳						
	焼き芋					さつま芋			
	れんこんサラダ ごまドレッシング	鶏肉	寒天	水菜	れんこん きゅうり キャベ ツ 玉ねぎ	砂糖		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 チンゲンサイ にら	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	

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		調味料他	
		〈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 (火)	―茨城をたべよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			737 2.3
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン 酒 みりん	
	ビビンバの具 (ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	たまご入り中華スープ	鶏肉 豆腐 鶏卵		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でん粉	油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
19日 (水)	―茨城を食べよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			730 2.0
	牛乳		牛乳						
	ますの塩焼き	ます						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	
	茨城県産野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	大根 ごぼう れんこん しいたけ		油	酒	
20日 (木)	―茨城をたべよう献立― ―茨城美味しお献立― 金芽米ご飯	毎月20日は「いばらき 美味しおDay」				米 麦			715 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	ごま油	酒 食塩 しょうゆ こしょう	
	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	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 大根 ねぎ しいたけ しめじ	里芋	油		
21日 (金)	―茨城をたべよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			775 2.6
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ バックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 ソース	
	ごぼうサラダ			水菜 にんじん	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	
	大根と白菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	大根 白菜 玉ねぎ				
25日 (火)	―伊奈小学校リクエスト献立― 金芽米ご飯					米 麦			764 1.8
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	春雨 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	フルーツポンチ				桃 パインアップル レモン	砂糖 粉あめ			
	キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり		にんじん にら	しょうが 白菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油	酒 食塩 しょうゆ 唐辛子 中華スープ がらスープ	
26日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			777 2.4
	牛乳		牛乳						
	鮭のみみじ焼き	鮭 みそ		にんじん				卵不使用マヨネーズ こしょう	
	ひじきの煮物	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	
	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	大根 しめじ ねぎ	さつま芋	油		
27日 (木)	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油	食塩	842 2.6
	牛乳		牛乳						
	あおさ入りいかリングフライ (3)	いか 大豆	あおさ 乳			パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 食塩	
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ ひよこ豆		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 コーンクリーミード レッシング	
	ミネストローネ	ウインナー 鶏肉		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう バジル ローレル	
28日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			754 2.8
	牛乳		牛乳						
	和風豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 大根 りんご	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂	酒 しょうゆ がらスープ 食塩 みりん	
	春雨サラダ	鶏肉	寒天	にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし 玉ねぎ	春雨 砂糖	ごま ごま油	食塩 しょうゆ 酢	
	白菜とわかめのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくち いわし	にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ				

※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— キャベツ 大根 にんじん 白菜 ねぎ ブロッコリー にんにく しょうが さつま芋 米 みそ



みらいりんどう®