

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		
2日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			780 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳						
	ほっけ磯辺フライ	ほっけ	青のり			パン粉 小麦粉 米粉	油	こしょう 食塩	
	ひじきの五目煮	鶏肉 かつお節	ひじき	にんじん	こんにやく 枝豆	三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	
	大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	ほうれん草	大根 しめじ しいたけ 玉ねぎ				
4日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			727 2.3
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース	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	
	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 まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 枝豆			コーンクリーミードレッシング	
	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	水菜	玉ねぎ	じゃが芋			
5日 (木)	―かみかみ献立― 金芽米ご飯					米 麦			813 2.7
	牛乳		牛乳						
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	
	海藻とたこのサラダ	たこ	わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つのまた しらす干し		キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	水あめ 砂糖	油 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		
6日 (金)	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油	食塩	736 2.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚フリッター (2)	たら	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	食塩	
	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。								
	ミネストローネ	ベーコン 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	
9日 (月)	中華麺					小麦粉		食塩	808 3.3
	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	
	パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング	鶏ささみ水煮	わかめ		きゅうり もやし とうもろこし		ごま油 ごま	パンバンジードレッシング	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 かまぼこ いか えび		にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ		油	しょうゆ 食塩 こしょう 豚骨スープ	



11月のテーマ
市民が選ぶ！好きな給食No.1

市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、つくばみらい市について学んでもらえるよう、毎月市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し特別感のある給食を提供します。

10日 (火)	―市制施行20周年記念献立― わかめご飯		わかめ			米 麦		食塩	912 3.1
	牛乳		牛乳						
	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	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにやく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	里芋	油	酒 しょうゆ 食塩	
	★いちごクレープ	豆乳 大豆			いちご レモン	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油	しょうゆ	
11日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			766 2.5
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじカレー焼き	さば				砂糖		塩こうじ みりん カレー粉	
	大根のそぼろ煮	豚肉 かつお節		にんじん	大根 しょうが ねぎ 枝豆	三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん	
	なめことじゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		なめこ 玉ねぎ	じゃが芋			
	★ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
12日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			909 2.6
	牛乳		牛乳						
	チキンバジルフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	食塩 ワイン バジル	
	ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ油漬け		ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし			玉ねぎドレッシング	
	ポークカレー	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 りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールウ こしょう ソース 食塩 ローレル	
16日 (月)	―茨城をたべよう献立― ソフト麺	11月15日から21日は「茨城をたべようWeek」				小麦粉		食塩	717 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	鶏ささみ水煮		水菜	れんこん きゅうり キャベツ	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		
17日 (火)	―茨城をたべよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			748 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 にら	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でん粉	油	酒 がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	★ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー	砂糖			
18日 (水)	―茨城をたべよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			797 2.4
	牛乳		牛乳						
	コロッケ バックソース				玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油	食塩 ソース	
	ごぼうサラダ				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	大根 玉ねぎ しいたけ しめじ				
19日 (木)	―茨城をたべよう献立― 金芽米ご飯					米 麦			737 2.3
	牛乳		牛乳						
	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	
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	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		酒	
20日 (金)	―茨城をたべよう献立― ―いばらき美味しお献立― 金芽米ご飯	毎月20日は「いばらき 美味しおDay」				米 麦			734 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	
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	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	里芋	油		
24日 (火)	―和食の日こんだて― 金芽米ご飯	11月24日は「和食の日」				米 麦			737 2.2
	牛乳		牛乳						
	赤魚のひしお揚げ	赤魚			しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 魚醤 酒	
	肉豆腐	牛肉 豆腐		水菜	白菜 白滝 えのきたけ ねぎ	三温糖	油	しょうゆ 酒	
	茨城県産野菜のみそ汁	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 キャベツ ねぎ しいたけ しめじ ごぼう				
25日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			742 2.3
	牛乳		牛乳						
	肉団子 (3)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 水あめ 砂糖	豚脂 油	食塩 しょうゆ 酢 ケチャップ	
	キャベツとコーンのサラダ 和風ドレッシング	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	
	にらとじゃが芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にら	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		酒	
26日 (木)	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖 小麦	マーガリン	食塩	844 2.7
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	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 水菜	キャベツ きゅうり パパイア			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 ミルクカルシウム	にんじん	れんこん ねぎ しめじ マッシュルーム	さつま芋 小麦粉	油 バター	食塩 コンソメ こしょう	
27日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			792 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 干しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油 豚脂 米粉	しょうゆ 食塩	
	杏仁フルーツ		牛乳 練乳		みかん もも バインアップル	水あめ 砂糖 でん粉		杏仁パウダー 食塩	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん にら	しょうが 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 中華スープ	
30日 (月)	―伊奈中学校リクエスト献立― 金芽米ご飯					米 麦			709 2.1
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ (3)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉	豚脂 油 ごま油	オイスターソース 酒 食塩 しょうゆ	
	りっちゃんのサラダ	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 酢 食塩	
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 枝豆	マカロニ	油	酒 コンソメ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ローレル	

※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。



―今月のつくばみらい市産― キャベツ 白菜 ねぎ 大根 小松菜 ほうれん草 にんにく しょうが しいたけ 米 みそ

みらいりんぞう®