

Aブロック（小学部）

令和7年 11月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示）			エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	幼	幼
		とりにくのからあげ 幼①小②	こむぎこ でんぷん さとう	とりにく		468	14.0
		パリパリあえ	あぶら			小	20.5
		いものこじる	ごま	なまあげ みそ	たくあんづけ キャベツ もやし きゅうり	632	
5	水	スライスまるパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		てりやきチキンパティ	パンこ さとう ラード	とりにく だいず	たまねぎ	520	19.3
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
		コーンスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	641	24.3
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく まめみそ	にんじん ながねぎ たまねぎ	553	22.3
		ししゃもフリッター	こまあぶら		にんにく しょうが		
		いそかあえ	こむぎこ でんぷん あぶら	こもちししゃも おきあみ あおさ		668	28.0
7	金	コッペパン	ブルーベリージャム	パン さとう	とりにく のり	キャベツ もやし ほうれんそう	
		ぎゅうにゅう			ブルーベリー		
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう		467	18.6
		ガーリックドレッシングサラダ	あぶら	とりにく だいず おから		616	25.0
10	月	マセドアンスープ	じゃがいも	まぐろ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり		
		ごはん	ぎゅうにゅう	ハム	にんにく たまねぎ しょうが	だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
		デミグラスソースハンバーグ	こめ	ぎゅうにゅう		524	17.6
		ごぼうサラダ	でんぷん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	トマト たまねぎ	628	22.0
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたにくのカレーいため	あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	493	18.4
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	608	24.0
12	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ホキフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ホキ		451	21.1
		はなやさいサラダ	あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり		
		トマトとおしむぎのスープ	むぎ オリーブオイル でんぷん	とりにく だいず	とうもろこし	618	28.0
14	金	みそけんちんうどん（ソフトめん）	ソフトめん さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく		
		ぎゅうにゅう			だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	453	16.3
		ツナサラダ	あぶら	ぎゅうにゅう	ながねぎ		
		やきいも	さつまいも	まぐろ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	579	22.2
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		いばらきガパオライスのぐ	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ	491	18.3
		クイッティアオのスープ	クイッティアオ（フォー）	なると	れんこん にんにく しょうが バジル		
		スティックパインアップル	さとう		たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	601	23.6
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		いわしのかりんあげ	でんぷん さとう くらざとう	いわし		539	19.5
		れんこんサラダ	ドレッシング ごま	ハム	れんこん きゅうり にんじん	656	23.8
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ		
19	水	くろパン	ぎゅうにゅう	パン くらざとう	ぎゅうにゅう		
		いばらきをたべようトマトに	あぶら さつまいも さとう	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん れんこん にんにく	535	19.7
		さとがわカボチャのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ きゅうり にんじん	725	26.5
		じょうづるさんチーズ		チーズ			
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたにくのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく みそ	たまねぎ	526	20.6
		だいこんサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
		しらすのキムチスープ	さとう でんぷん	しらすばし とうふ みそ	はくさい あかピーマン にんじん もやし	650	26.6
21	金	こめパン	ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		
		オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		494	24.0
		さくらだこのサラダ	オリーブオイル	だこ	トマト		
		いばらきをたべようクリームスープ	さといも こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん みずな	623	30.6
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さんまのしょうがに	さとう	さんま		532	18.4
		こまあえ	こま さとう		しょうが		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん	630	22.2
26	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	500	20.7
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ あぶら	まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし		
		ミートボールスープ	じゃがいも でんぷん パンこ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ	668	28.0
27	木	ポークカレーライス（ごはん）	こめ じゃがいも カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト		
		ぎゅうにゅう	あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	525	15.2
		こんにゃくサラダ	こまあぶら さとう		こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	641	20.0
		りんごゼリー	さとう		りんご		
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	580	15.2
		くらげのちゅうかサラダ	でんぷん あぶら ラード		ほししいたけ しょうが		
		はるさめスープ	こまあぶら ごま あぶら	くらげ	もやし にんじん きゅうり	683	19.4

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園	月平均	509	18.8	16.7	244	70	2.9	192	0.52	0.37	24	1.7	4.3
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均	639	24.4	22.1	348	90	3.3	254	0.65	0.55	29	2.2	5.4
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり 長ねぎ
里川カボチャ じょうづるさんチーズ
◆材料の都合により献立が変更
になることもあります。

＜お知らせ＞

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。