



# 11月 学校給食予定献立表



令和3年[C]

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料	たんぱく質
1	月	ごはん 牛乳 すき焼き風フライ キャベツとハムのサラダ すまし汁	ハム とうふ なた	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	米油 牛脂 ゼラチン ノイ和風ドレッシング	623	21.7
2	火	食パン きなこクリーム 牛乳 チキンナゲット②③ サウザンサラダ オニオンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ レッドキャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	食パン きなこクリーム でんぷん 小麦粉	米油 サラダドレッシング	584	20.2
4	木	ごはん 牛乳 白身魚のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ ラビオリのトマトスープ	ホキ ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 牛乳 チーズ	トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり レッドキャベツ はくさい たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん ノイック マヨネーズ フルチド ドレッシング	米油 豚脂 小麦粉 パン粉 さとう	638	23.2
5	金	カレー南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 ショウロンボウ② リャンパンサンスー	とり肉 なた ぶた肉 とり肉 卵 だいず	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	ソフトめん でんぷん でんぷん さとう パン粉 小麦粉 はるさめ さとう でんぷん	米油 豚脂 ごま油 ごま油	718	25.8
8	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナサラダ 大根のみそ汁	とり肉 ツナ(まぐろ) 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぷん パン粉 マカロニ こんにゃく	米油 豚脂 ノイック マヨネーズ	658	23.1
9	火	米パン 牛乳 白身魚のレモンフライ イタリアンサラダ コーンシチュー	タラ とり肉	牛乳 牛乳	にんじん	レモンピール キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ とうもろこし	米パン パン粉 小麦粉 でんぷん	米油 イタリアドレッシング 米油	660	28.4
10	水	ごはん 牛乳 イカのアーモンドがらめ 野菜サラダ ひじきと大豆の煮物	イカ とり肉 油揚げ ちくわ だいず	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ しらたき	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう アーモンド	米油 たまねぎドレッシング 米油	667	28.7
11	木	タコライス(麦ごはん) 牛乳 野菜のマリネ ほうれんそうと卵のスープ	ぶた肉 だいず 卵	牛乳 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ヤングコーン 赤たまねぎ たまねぎ	麦ごはん 米油	米油 リネドレッシング	638	24.4
12	金	みそラーメン(中華めん) 牛乳 煮たまご ポテトサラダ	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 牛乳	にんじん いら	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きゅうり	中華めん 米油 味噌ラーメンスープの素	米油 ノイック マヨネーズ	614	24.6
15	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 もやしのあえもの 豚汁	いわし ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	米油 じゃがいも こんにゃく 米油	603	25.1
16	火	クロワッサン 牛乳 野菜クロquette ブロッコリーのサラダ ペンネイタリアン	卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん グリンピース ブロッコリー パセリ にんじん	とうもろこし キャベツ ヤングコーン にんにく たまねぎ しめじ	クロワッサン じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	米油 ココリミドドレッシング 米油	642	20.1
17	水	ごはん 牛乳 酢豚 チョレギサラダ とうふとしめじのスープ	ぶた肉 わかめ のり とうふ	牛乳 牛乳	にんじん 青ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ しめじ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう でんぷん	米油 ごま 香味塩ドレッシング	647	26.7
18	木	チキンカレーライス(麦ごはん・チキンカレー) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト(学配)	とり肉 わかめ さくらそう こんぶ 巻天 すきのり ヨーグルト	牛乳 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも はるさめ	米油 カレーとたまねぎ ドレッシング	703	22.2
19	金	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター②③ ひじきサラダ	とり肉 油揚げ なた だいず粉	牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん	だいこん ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	ソフトめん さとう 小麦粉 でんぷん パン粉	米油 ごま ごまドレッシング	614	23.9
22	月	【地産地消週間22日～26日】 【旬】ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースがけ 白菜のおかかあえ 根菜豆乳汁	とり肉 かつお節 ぶた肉 油揚げ 豆乳	牛乳 牛乳	赤ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ はくさい れんこん だいこん ねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう	米油 ごま油	649	25.6
24	水	【日本の味めぐり～茨城県～】 ごはん 牛乳 納豆 厚焼玉子 県産しらすのあえもの さといものそぼろ煮	納豆 卵 ぶた肉 だいず	牛乳 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが	ごはん さとう でんぷん	ごま油 米油	695	30.1
25	木	ごはん 牛乳 さばの炒り焼き れんこんサラダ いものご汁	さば とうふ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	にんにく れんこん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	米油 ノイック マヨネーズ	637	23.6
26	金	白菜うどん(ソフトめん) 牛乳 さつまいもの天ぷら② こまつなのあえもの	ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん はくさい ねぎ キャベツ	ソフトめん さつまいも 天ぷら粉 さとう	米油 米油	604	19.8
29	月	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロースー トックスープ	ぶた肉 だいず ぶた肉 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん 青ピーマン にんじん にんじん いら	キャベツ たまねぎ しょうが しょうが だけのこ もやし しめじ はくさい ねぎ	ごはん 小麦粉 水あめ でんぷん はるさめ さとう さとう でんぷん トック	米油 豚脂 ごま油 米油	662	21.6
30	火	フルーツサンド(食パン・フルーツホイップあえ) 牛乳 オムレツのきのこソース ミネストローネ	卵 とり肉	卵殻カルシウム 生クリーム 牛乳	にんじん トマト	みかん パインアップル 黄桃 たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ	食パン さとう さとう でんぷん	米油 だいず油 米油	585	20.8

※太文字は地産地消品です。\*食品名を料理別にしておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の割合により、献立が変更になる場合もあります。

### 【地産地消活用週間】

- ★22日(月)「とり肉のねぎソースがけ」は、衣をつけて揚げた茨城県産のとり肉とねぎを使ったソースをかけたものです。また、「根菜豆乳汁」は「れんこんやさつまいも・にんじん・だいこん」など、寒い時期にぴったりの具だくさんの汁物です。
- ★24日(水)茨城県の味めぐり献立です。茨城県は鶏卵の出荷量日本一を誇ります。今日の給食は茨城県産の卵を使用した「厚焼玉子」です。また、茨城県の代表的な水産物であるしらすを使用した「しらすのあえもの」が提供されます。納豆は「県民が知人に自慢したい県内の話題」で常に上位にランクインする、茨城県民がこよなく愛する、茨城県の特産物です。
- ★25日(木)「さばの炒り焼き」は、茨城県産のさばを、にんにく・しょうゆで漬け込んで焼いたものです。11月頃のさばは「秋さば」といって、脂ののっているとてもおいしい旬の食材です。また、茨城県かすみがうら市は「れんこん」の生産量日本一を誇っています。そのれんこんを使用した「れんこんサラダ」は、シャキシャキしていて食感も楽しめる料理です。
- ★26日(金)「白菜うどん」に使用されている白菜は、茨城県が日本一の生産量を誇っています。特に県西地区で多く栽培されています。また、茨城県はさつまいもの生産量も全国トップクラスを誇っており、「べにあずまやべにまさり・べにゆか」など、さまざまな品種が栽培されています。今日の給食は茨城県産のさつまいもを使用した「さつまいもの天ぷら」が提供されます。

地元でとれた、旬の食材をおいしくいただきますよ。

**今月の地産地消**  
(茨城県産・筑西市産)

茨城県: キャベツ レッドキャベツ きゅうり こまつな  
だいこん チンゲンサイ いら にんじん ねぎ  
はくさい 青ピーマン ブロッコリー  
ほうれんそう れんこん だいず 赤ピーマン  
厚焼玉子 納豆 さば しらす ぶた肉  
とり肉 とうふ 油揚げ さつまいも  
さといも ごぼう ソフトめん 牛乳

筑西市: 米

脂質	19.5
食塩相当量	2.50

月平均摂取量