



11月 こんだてひょう



平成30年度

境町立学校給食センター

日曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
		[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 種実類 油脂		
1 木	やさいたつぷりタンメン (ソフトメン やさいたつぷりタンメンスープ) ぎゅうにゅう キントンパイ とりささみのちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しめじ しいたけ	ソフトめん	あぶら	685	24.7
2 金	オムライス (チキンライス うすやきたまご パックケチャップ) ぎゅうにゅう ※グラタン ほうれんそうのスープ チョコドーナツ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら マーガリン	733	22.0
5 月	ごはん きゅうにゅう いかのしょうゆもろみあげ なめたけあえ とりだんごじる	いか	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし えのきたけ	ごはん	あぶら	606	23.9
6 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンソテーロース フレンチサラダ フレンチドレッシング コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ソフトフランスパン	バター	718	29.5
7 水	おやこどん (ごはん おやこどんのく) ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ (1, 2) しばつけ チーズ	とりにく たまご なた	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	664	27.6
8 木	ふるさとうどん (ソフトめん ふるさとじる) ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら (1, 2) ナタデココオレンジジュースあえ	ふたにく あぶらあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しめじ しいたけ わらび なめこ えのきたけ	ソフトめん	あぶら	658	27.7
9 金	ごはん きゅうにゅう ハンバーグたまねぎソース カニカマサラダ コーンクリームドレッシング さつまいものみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん	バター	694	24.3
12 月	ごはん きゅうにゅう はるまき パックしょうゆ ふたにくとメンマのちゅうかいため フンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん	あぶら	716	25.0
14 水	たまごカレーライス (むぎごはん たまごカレー) ぎゅうにゅう おんやさいサラダ たまねぎドレッシング ふくじんつけ	ふたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん	じゃがいも	732	23.3
15 木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう たごがたごやき ソース ヨーグルトデザート	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん	あぶら	648	22.2
16 金	ごはん きゅうにゅう やきにくカルビメンチカツ やきビーフン わかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	648	22.6
19 月	ごはん きゅうにゅう ふたにくとレンコンのあまじいため あつやきたまご ちゅうかやさいスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん	あぶら	635	22.3
20 火	しよくばん チョコパン ぎゅうにゅう つくばどりのチキンカツ ソース ごぼうサラダ コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり	しよくばん さとう	あぶら	629	22.1
21 水	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう いなだのこみやき ヤーコンのキンピラ みそしる	いなだ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん	あぶら	652	24.4
22 木	けんちんうどん (ソフトめん けんちんじる) ぎゅうにゅう さつまいものかんろに ほうれんそうのしらすあえ	ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ	ソフトめん さといも	あぶら	634	21.7
26 月	ごはん あじつけのり ※にゅうさんきんいりりょう サバのみそに ひじきに きのこのすましじる	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん	あぶら	677	27.6
27 火	やきそばパン (きれめいりコッパン やきそば) ぎゅうにゅう イカナゲット (2, 3) しらすのさしませ茶あえ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	コッパン ちゅうかめん	あぶら	742	24.6
28 水	ごはん きゅうにゅう ふたにくのすきやきに きりほしだいこんのすのもの みそしる	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん	あぶら	660	25.9
29 木	ごまみそラーメン (ちゅうかめん ごまみそラーメンスープ) ぎゅうにゅう シューマイ (2, 3) かぼちゃサラダ	ふたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし メンマ たまねぎ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	ごま あぶら	642	23.2
30 金	ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ごまつなのナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	ごはん	あぶら	823	27.5

↑ 茨城をたべようWeek ↓

世界の料理 フランス

いい歯の日 カミカミ献立

猿島大地で育った ゆめかおり使用

郷土料理の日 茨城県

境町の さしませ茶使用

境二中 リクエストメニュー

境町の メイシヤントン使用

実施回数20回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等使用食品のすべては記載しておりません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 20日に使用する「ゆめかおり」は、境町産の小麦粉です。
- 27日に使用するお茶は、境町特産の「さしませ茶」です。
- 30日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。
- 今月使用する、さつまいも、さといも、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、ピーマン、れんこん、ヤーコンは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は
上段→小学校 中学年 (3, 4年生)
下段→中学生の量になります。



※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見るができます。