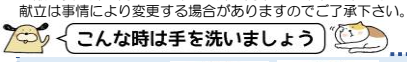
令和８年11月分学校給食予定献立表（Ａ）

鉾田市立鉾田学校給食センター

日	曜		こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2	月	主食	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん				
		主菜	ビザまん	チーズ	こむぎこ さとう ラード	たまねぎ トマト	674	867	
		副菜	ナムル		ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	27.0	34.4	
			しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら ごまあぶら	はくさい もやし にんじん ながねぎ だけのこ しょうが	17.4	19.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.8	
4	水	主食	きなこあげパン	きなこ	パン さとう				
		主菜					631	736	
		副菜	えだまめサラダ		ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	22.9	26.4	
			ポトフ	ウインナー だいず	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	26.5	30.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0	
5	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	651	796	
		副菜	きゃべつのナムル		ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん	26.2	30.4	
			チャーシャンどうふ	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ	23.4	26.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.2	
6	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	628	782	
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら	きゃべつ にんじん とうもろこし きゅうり	19.7	23.4	
							19.5	21.8	
		他	ぎゅうにゅう				2.7	3.1	
9	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハバイヤいりメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	パパイヤ たまねぎ	612	783	
		副菜	かみかみサラダ		あぶら さとう ごま	ごぼう れんこん えだまめ にんじん	20.1	23.6	かみかみ献立
			のっぺいじる	とうふ とりにく	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	17.3	20.2	
		他	ぎゅうにゅう / ぶどうグミ	ぎゅうにゅう / ゼラチン	みずあめ さとう	ぶどう	2.2	3.0	
10	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハンバーグデミソース	とりにく ぶたにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ しめじ トマト	650	821	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	23.8	28.8	
			ようふうかきたまじる	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	20.4	23.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.9	
11	水	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	661	787	
		副菜	ブロッコリーサラダ		あぶら	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし にんじん	27.1	33.0	
							18.2	20.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7	
12	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご バナナ トマト	677	841	
		副菜	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ しろすぎのり あかつのまた	あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし たまねぎ	20.5	24.2	
							20.8	23.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
13	金		 茨 城 県 民 の 日 						
16	月	主食	ソフトめん（けんちんうどん）		ソフトめん				
		主菜	れんこんいりしゅうまい（幼小中職２個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	662	785	鉾田・茨城をたべようweek
		副菜	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう	25.2	29.8	
			けんちんうどん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	さといも あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん ごぼう	15.2	17.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.9	
17	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	つくばどりのチキンカツ	とりにく	こむぎこ あぶら		657	794	
		副菜	ごぼうとれんこんのきんぴら	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	24.8	27.8	鉾田の日献立
			ほこたやさいのみそしる	みそ あぶらあげ	さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	18.2	19.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.6	
18	水		 お 弁 当 の 日 						
19	木	主食	ナン		ナン				
		主菜	ウインナー	ウインナー			659	794	
		副菜	まめとチキンのサラダ	とりにく だいず みそ	あぶら ごま	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	31.7	37.2	
			キーマカレー	ぶたにく ひよこまめ だっしふんにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト バナナ りんご	29.8	34.2	
		他	ぎゅにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
20	金	主食	ごはん（いばらきガバオ）		こめ				
		主菜	いばらきガバオのぐ	とりにく だいず	あぶら さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン バプリカ バジル にんにく しょうが	668	824	
		副菜	つくばどりのにくだんごスープ	とりにく とうふ	ごまあぶら でんぷん	はくさい ちんげんさい にんじん しめじ ながねぎ	25.8	30.9	
							22.1	24.8	
		他	ぎゅうにゅう / いばらきけんさんおこめのムース	ぎゅうにゅう / とうにゅう	みずあめ さとう こめこ	メロン	2.5	3.0	
24	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハムカツ	ぶたにく	パンこ あぶら		650	784	
		副菜	もやしのカレーあえ		あぶら	もやし きゅうり にんじん	22.0	25.2	
			どさんこじる	とうふ ぶたにく とうにゅう わかめ みそ	じゃがいも あぶら	にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	19.7	21.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.2	
25	水	主食	こめパン		パン こめこ				
		主菜	いばらきけんさんオムレツ	たまご	さとう あぶら		637	743	
		副菜	みずなのサラダ		さつまいも ごま さとう あぶら	きゃべつ みずな れんこん	23.9	27.9	
			いばらきやさいのミネストローネ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん トマト にんにく	26.1	29.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
26	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		644	788	
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん とうもろこし えだまめ	28.1	31.8	
			とんじる	とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	17.5	19.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.1	
27	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	せとうちレモンのカジキカツ	クロカジキ たまご	パンこ こむぎこ あぶら	レモン	629	775	
		副菜	だいこんサラダ	とりにく	さとう あぶら でんぷん	だいこん きゃべつ えだまめ たまねぎ	27.6	31.2	
			すいとんじる	とりにく	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	19.0	21.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7	
30	月	主食	ちゅうかめん（しおラーメン）		ちゅうかめん				
		主菜	ぎょうざ（幼１・小中職２個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	678	879	
		副菜	バンバンジーサラダ	とりにく みそ	あぶら ごま	きゃべつ にんじん しょうが にんにく	28.1	36.1	
			しおラーメンスープ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ とうもろこし	19.4	21.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.4	

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：Ａ献立表は鉾田南小・大洋小・鉾田南中・大洋中・鉾田幼・つばさ幼に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。





献立表は鉾田市のホームページでもご覧になれます。

鉾田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

