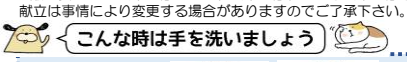
令和８年11月分学校給食予定献立表（Ｂ）

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	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	
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	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	
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	かみかみ献立
		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	
			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	鉾田の日献立
		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	
			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	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	
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　パプリカ　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	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
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：B献立表は旭小・鉾田北小・旭中・鉾田北中・旭幼・鉾田北幼・鉾一附属中に配布しています。
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。

