



# 11月分献立表

(給食回数19回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
1	水	カレーうどん 牛乳 ハッシュポテト みかんゼリーあえ	ぶたにく レバー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ	もやし しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ みかん もも バインアップル ナタデココ レモン りんご オレンジ	ソフトめん でんぶん こむぎこ じゃがいも じゃようしんこ ゼリー さとう	あぶら あぶら	634 807	19.7 24.4
2	木	カミカミこんだて きなこあげパン 牛乳 はるさめサラダ たまごスープ アーモンドこさかな	きなこ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	【常総地域農業振興協議会】より 無償でご提供いたします。 きゅうり もやし しめじ	コッペパン さとう はるさめ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら アーモンド ごま	597 760	19.1 22.7
6	月	にしょくごはん(むぎごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 みちのくじる ミニようなしゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが はくさい だいこん ながねぎ こんにやく なめこ ようなし	むぎごはん さとう でんぶん さといも ゼリー さとう	あぶら	645 820	24.2 29.0
7	火	かいせんシューマイ(2こ) マーボーどうふ あんしんどうふ	ぎょにく えび かに ほたて だいず たまご とうふ ぶたにく だいず とりく みそ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ	ラード ごまあぶら	721 869	23.9 27.8
8	水	とりなんぼうどん 牛乳 やさいとわかめのとうにゅうよせ だいがくいも	とりく あぶらあげ とうにゅう だいず	牛乳 わかめ	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ たまねぎ	ソフトめん さとう こめこ でんぶん さつまいも さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	740 943	25.5 31.6
9	木	くらコッペパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき ブロッコリーとコーンのサラダ【マヨネーズ】 ミネストローネ	さけ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	どうもろこし にんじん たまねぎ にんにく	パンこ さとう マカロニ さとう	マヨネーズ バター	634 771	26.5 32.4
10	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) フレンチサラダ	だいず レバー とりく	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ラード あぶら	700 897	20.8 25.7
14	火	ごはん 牛乳 すきやきコロッケ しおこんぶあえ ごまキムチじる	ぎゅうにく ぜラチン ごま	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	661 836	19.8 23.7
15	水	かんとんめん コーヒー牛乳 ピザまん だいこんサラダ	ぶたにく なた とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	はくさい たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ラード ドレッシング ごまあぶら	632 799	23.1 28.4
16	木	しよくパン あんずジャム 牛乳 てりやきにくだんご(小2こ 中職3個) こまつなのソテー クリームシチュー	とりく ウインナー とりく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし たまねぎ	しよくパン あんずジャム パンこ でんぶん さとう	ラード あぶら ごまあぶら あぶら バター	656 832	25.9 32.1
17	金	きょうどりょうり〜どちぎ果の味〜 むぎごはん 牛乳 モロのケチャップかけ こがねあえ ぎょうざスープ	ぶたにく とりく なた モロ	牛乳 トマト	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが はくさい カリフラワー きゅうり どうもろこし	むぎごはん でんぶん さとう さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング あぶら ラード ごまあぶら	654 814	23.6 28.0
20	月	茨城県内全秋一斉実施 〜いばらき美味しお給食〜 ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがレモンいため おかかマヨネーズあえ まごわやさしいみそしる ヨーグルト(学配)	ぶたにく かつおぶし たまご とうふ あぶらあげ さつまいも みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが レモン きゅうり はくさい ながねぎ ごぼう しめじ	ごはん でんぶん さとう さといも さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま さとう	723 886	26.8 31.7
21	火	いなたのこうみやき こまつなのにくみそいため かきたまじる	いなだ ぶたにく みそ たまご	牛乳	ごまつな にんじん みつば	バインアップル しょうが もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	609 758	25.4 30.1
22	水	地産地消 八千代の日こんだて みそうどん 牛乳 あつやきたまご もやしのサラダ	ぶたにく とうふ みそ たまご ハム たまご	牛乳	ごまつな にんじん	しめじ ながねぎ はくさい もやし きゅうり	ソフトめん さとう さとう でんぶん	ドレッシング ごま	599 774	24.5 30.6
24	金	ごはん なつとう 牛乳 ローズポークとやさしいいためもの すましじる	なつとう ローズポーク とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ りんご こんにやく にんにく しょうが たまねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら	あぶら あぶら	636 775	27.6 31.7
27	月	ごはん 牛乳 とりのからあげ ほそぎりこんぶのいために ほうれんそうのみそしる	とりく ちくわ あつあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ふ	あぶら あぶら	650 807	26.1 30.9
28	火	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ マカロニサラダ わかめスープ	とりく ぶたにく ハム たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ながねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう マカロニ	マヨネーズ ドレッシング	640 804	23.2 28.1
29	水	けんちんうどん 牛乳 にたまご フルーツヨーグルトあえ	とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん しいたけ	ソフトめん さとう	ごまあぶら	583 742	21.8 26.2
30	木	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 クリスマスチキン スパゲッティナポリタン キャベツのうましおスープ	とりく ウインナー かまぼこ	牛乳	トマト チンゲンサイ	もも バインアップル アロエ りんご オレンジ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ながねぎ しょうが	コッペパン レーズンクリーム パンこ さとう こむぎこ スパゲッティ さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	622 757	22.4 26.7

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ※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、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、  
 使用食材のすべては記載しておりません。  
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)  
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。  
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(キャベツ きゅうり ながねぎ はくさい  
ほうれんそう みつば)」を使用します。  
 近隣の市町村からは「こまつな チンゲンサイ ごぼう さつまいも その他」を使用しています。

11月の給食で使用する「白菜」と「キャベツ」は、  
**JA常総ひかり八千代地区「秋冬白菜部会」および「キャベツ部会」**から  
**「チンゲンサイ」は、「常総地域農業振興協議会」**から  
 無償でご提供いただきます。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆