11月 献立予定表

今月の給食目標は、『旬の食べ物を知り味わおう』
『茨城県の特産物を味わおう』です。

2	3	4	5	6
コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き フレンチサラダ トマトスープスパゲティ エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 32.9 g しょくえん 3.6 g	文化の日  エネルギー たんぱくしつ しょくえん	ゆかりご飯 牛乳 ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 つみれ汁 エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 32.3 g しょくえん 3 g	ご飯（弁当） 牛乳 ローズポークメンチカツ からし和え あさりのみそ汁 エネルギー 733 kcal たんぱくしつ 23.9 g しょくえん 2.3 g	中華丼 （麦ご飯） （中華丼の具） 牛乳 春雨サラダ 杏仁豆腐 エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 24.3 g しょくえん 2.2 g
9	**10**	**11**	**12**	**13**
ミルクパン 牛乳 オムレツのきのこソース 水菜と大根のサラダ かぼちゃのポタージュ エネルギー 772 kcal たんぱくしつ 27.7 g しょくえん 3.5 g	みそバターラーメン （中華めん） （ラーメンスープ） 牛乳 餃子 青菜のぽん酢和え エネルギー 812 kcal たんぱくしつ 32.3 g しょくえん 3.4 g	麦ご飯 牛乳 イワシのカレー醤油煮 肉じゃが 大根のみそ汁 エネルギー 748 kcal たんぱくしつ 28.3 g しょくえん 2.6 g	ご飯（弁当） 牛乳 鶏肉と野菜の甘辛揚げ おかかマヨネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁 エネルギー 797 kcal たんぱくしつ 25.7 g しょくえん 2.2 g	県民の日  茨城県の新しいブランド豚肉です。 
16	**17**	**18**	**19**	**20**
≪いばらきをたべよう≫ ≪茨城を食べよう≫ コッペパン 牛乳 常陸牛のビーフシチュー 小松菜と大豆のサラダ メロンムース エネルギー 740 kcal たんぱくしつ 25.1 g しょくえん 3.8 g	≪いばらきをたべよう≫ ≪茨城を食べよう≫ 茨城を食べようぅどん （ソフトめん） （うどん汁） 牛乳 チンゲン菜のサラダ 焼きいも エネルギー 804 kcal たんぱくしつ 25.6 g しょくえん 3.1 g	≪いばらきをたべよう≫ ≪茨城を食べよう≫ れんこん入りガパオライス （麦ご飯） （ガパオライスの具） （れんこんの素揚げ） 牛乳 白菜のマヨネーズ和え 小美玉ヨーグルト エネルギー 759 kcal たんぱくしつ 26 g しょくえん 1.7 g	≪いばらきをたべよう≫ ≪茨城を食べよう≫ ご飯（弁当） 牛乳 茨城県産サンマのフライ 水戸市産有機野菜の即席漬 けんちん汁 エネルギー 791 kcal たんぱくしつ 25.6 g しょくえん 2.2 g	≪いばらきをたべよう≫ ≪茨城を食べよう≫ ご飯（弁当） 牛乳 常陸の輝きのみそ焼き かぶのソテー のっぺい汁 エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 29.9 g しょくえん 2.8 g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
勤労感謝の日  エネルギー たんぱくしつ しょくえん	ジャージャーめん （中華めん） （ジャージャーめんの具） 発酵乳（プレーン） いちごの牛乳デザート エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 31.7 g しょくえん 2.9 g	五目ご飯 牛乳 ねぎ入り玉子焼き もやしのしそ和え 筑前煮 エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 31.4 g しょくえん 3.1 g	ご飯（弁当） 牛乳 タラのあおさフライ きゅうりのなめ茸和え うち豆のみそ汁 エネルギー 737 kcal たんぱくしつ 25.4 g しょくえん 2.5 g	麦ご飯 納豆 牛乳 豚肉の生姜レモン炒め ほうれん草のおひたし 田舎汁 エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 32.5 g しょくえん 2.9 g
30 黒パン 牛乳 チーズインハンバーグ マセドアンサラダ イタリアンスープ エネルギー 737 kcal たんぱくしつ 26.6 g しょくえん 3.3 g	16日（月）～20日（金）は、茨城を食べようウィークです！ 茨城県産の食材をたくさん使用します。 19日（木）の水戸市産有機野菜の即席漬は、学校近くの農園で栽培された有機にんじんやかぶを使用します。有機野菜とは指定された農薬や化学肥料を使用せずに育てた野菜のことで、環境にやさしいことが特徴です。また、露地栽培であるためその季節の旬を味わうことができます。 20日（金）はの常陸の輝きのみそ焼きは、茨城県産のブランド肉である常陸の輝きのロース肉を使用します。常陸の輝きは、約7年の研究を重ねて作り上げられました。「やわらかい・味が濃い・香りが良い」ことが特徴です。 今回は茨城県養豚協会より無償で提供いただきます！ おいしく味わって食べましょう。 			

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。
栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として１・２年生が7割、３・４年生が8割、５・６年生が9割程度です。