令和6年度　11月

学校給食予定献立表

牛久市立ひたち野うしく中学校

日	曜	献立名	体の中でのおもなはたらき おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の調味料など	エネルギー (kcal) 塩分(g)
1	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			808 2.4
		カツオメンチカツ	カツオ			玉ねぎ　しょうが	パン粉　小麦粉　砂糖	油	しょうゆ　塩	
		じゃがいものカレーきんぴら	さつま揚げ		にんじん　いんげん		じゃがいも　砂糖		しょうゆ　みりん　カレー粉	
		肉団子春雨スープ	ミートボール		にんじん　小松菜	玉ねぎ　たけのこ　ねぎ　しょうが　椎茸	春雨	ごま油	中華スープ　しょうゆ　塩　こしょう	
5	火	★牛久の日給食★　調味料と牛乳以外すべて牛久市産の食材で作る献立の日！…ですが今年はりんごが高温障害と台風で収穫できず 国内産りんごになります								813 2.4
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
		塩麹鶏とさつまいもの煮物	鶏肉				さつまいも		塩麹　酒　みりん　しょうゆ　オイスターソース	
		牛久野菜のみそ汁	厚揚げ　みそ		小松菜	白菜　ねぎ			和風だし	
		りんご				りんご				
7	木	★かみかみ献立★　11月8日は「いい(11)歯(8)の日」　いか、玄米、ごぼうやこんにゃくなど、かみごたえのある食材を取り入れた献立です　かむことを意識して食べましょう								791 2.4
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
		いかのかりん揚げ	いか				でん粉　砂糖	油	しょうゆ　みりん	
		玄米サラダ			赤パプリカ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	玄米　砂糖	オリーブ油	酢　塩　こしょう	
		豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん	しょうが　ごぼう　大根　こんにゃく　ねぎ	じゃがいも	油	和風だし	
8	金	★台湾バナナ★　茨城県と台湾の食を通じた文化交流の一環として 牛久市内の小中義務教育学校で台湾バナナを提供します☆								902 2.6
		キーマカレーライス(麦ごはん)	豚肉		にんじん　ピーマン　赤パプリカ	にんにく　しょうが　玉ねぎ　黄パプリカ	麦ごはん	油	ケチャップ　ウスターソース　カレールー ガラムマサラ　一味唐辛子　カレー粉	
		牛乳		牛乳						
		豆腐サラダ	ツナ　豆腐		にんじん　ほうれん草	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		
		台湾バナナ				バナナ				
11	月	焼きそば　牛乳	豚肉	青のり　牛乳	にんじん	玉ねぎ　キャベツ　もやし	焼きそば	油	焼きそばソース　塩　こしょう　ソース	752 3.0
		きんとんパイ	卵				さつまいも　砂糖　小麦粉	油　マーガリン	塩	
		切干大根のツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	切干大根　きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ　酢	
12	火	ミルクパン　コーヒー乳飲料		コーヒー乳飲料			ミルクパン			850 2.8
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん	玉ねぎ	マカロニ　小麦粉 パン粉	油　バター	塩　こしょう　コンソメ	
		ポトフ	ウインナー		にんじん　ブロッコリー　パセリ	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも		コンソメ　塩　こしょう	
14	木	わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			ごはん			772 3.0
		だし巻き玉子	卵				砂糖　でん粉	油	酢　塩	
		焼肉サラダ	豚肉		小松菜　にんじん	にんにく　キャベツ	砂糖	ごま油　ドレッシング	しょうゆ　酒　豆板醤	
		ちゃんこ汁	ミートボール		にんじん	大根　白菜　もやし　椎茸　ねぎ			しょうゆ　みりん　塩　こしょう　和風だし	
15	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			801 2.6
		ししゃもの天ぷら(幼1中職2)	ししゃも				小麦粉　でん粉	油	塩	
		肉じゃが	豚肉		にんじん　いんげん	玉ねぎ　しらたき　椎茸	じゃがいも　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　和風だし	
		なめこと野菜のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	大根　なめこ　ねぎ			和風だし	
18	月	★日本の味めぐり～神奈川県～★『にごみうどん』は相模原市の郷土料理です　うどんと野菜を一緒に煮ると汁が濁るため「にこみ」ではなく「にごみ」と濁るそうです								773 2.3
		にごみうどん　牛乳	豚肉　油揚げ　みそ	牛乳	にんじん　小松菜	大根　白菜　ねぎ　しめじ　椎茸	うどん		しょうゆ　みりん　酒　塩　和風だし	
		あじフライ	アジ				パン粉　小麦粉	油	塩　ソース	
		野菜とかまぼこのわさび和え	かまぼこ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　わさび	
19	火	【地場産物活用促進week】 地場産(牛久市産または茨城県産)の食材使用率100%を目指した献立です！米も野菜も肉も魚も大豆もとれる茨城県はすごい！ ★うしく河童大根★　今年もJA水郷つくば様より 市内小中義務教育学校に「うしく河童大根」が寄贈されます！19(火)から22(金)の大根はうしく河童大根です								748 2.6
		河童大根カレーライス	豚肉		にんじん	しょうが　大根　ねぎ	ごはん　さつまいも	油	カレールー　白だし　しょうゆ　みりん　和風だし	
		牛乳		牛乳						
		キャベツと小松菜のサラダ			小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　和風だし　酢	
20	水	★いばらき美味しおDay★　毎月20日は減塩の日ですが、今月は県内小中学校・県立学校一斉美味しおメニューです！茨城県民みんなで減塩を意識しましょう								862 2.2
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
		黒酢豚	豚肉		にんじん　ピーマン	れんこん	片栗粉　さつまいも 砂糖	油	中華スープ　しょうゆ　黒酢　みりん ケチャップ	
		牛久野菜の塩麹スープ			にんじん	大根　白菜　ねぎ　しょうが		ごま油	しょうゆ　塩麹　こしょう　鶏ガラスープ	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
21	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			890 2.3
		かしわ天	鶏肉				小麦粉	油	酒　塩	
		豚大根煮	豚肉			しょうが　大根	砂糖	ごま油	しょうゆ　酒　和風だし	
		白菜のみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	白菜　ねぎ			和風だし	
22	金	★和食の日献立★　11月24日は「いい(11)日本(2)食(4)」にかけて、また実りの季節であることにちなみ「和食の日」です　四季の食材や出汁・うま味の文化を後世まで引き継いでください								816 2.4
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
		さばのねぎみそ焼き	さば　みそ			ねぎ	砂糖　片栗粉		酒　しょうゆ　みりん	
		さつまいものパープルサラダ				キャベツ	さつまいも 紫さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	
		すまし汁	豆腐		にんじん　小松菜	大根　ねぎ			酒　しょうゆ　塩　和風だし	
25	月	【ワンパクチャレンジweek】 苦手なものも「ひと口」は「パクっと」「チャレンジ」しようの週間！ひたち野うしく小中合同で実施するキャンペーンです！								768 3.2
		けんちんうどん(ソフト麺)	鶏肉　豆腐		にんじん	大根　白菜　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	里芋　ソフト麺	ごま油	しょうゆ　塩　みりん　和風だし	
		牛乳		牛乳						
		りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ　酢　塩　こしょう	
		いもまん！					いもまん！			
26	火	★牛久市産小麦「ゆめかおり」★　牛久市で作られるパン用小麦「ゆめかおり」を使用したロールパンです！ふわふわもちもちの食感をお楽しみください								756 2.9
		牛久小麦のパン　牛乳		牛乳			パン			
		白身魚フライ	たら				パン粉　小麦粉	油	ソース	
		野菜たっぷり彩りサラダ		ひじき	赤パプリカ　かぼちゃ ほうれん草	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		
		秋の味覚シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　しめじ　とうもろこし	さつまいも　小麦粉	バター	コンソメ　塩　こしょう	
27	水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			804 2.6
		ハンバーグおろしソースがけ	鶏肉　大豆			大根　玉ねぎ	砂糖　片栗粉　パン粉		しょうゆ　みりん	
		五色和え	卵	ひじき	ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
		ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉		にんじん　チンゲン菜	しょうが　もやし　しめじ　ねぎ			酒　中華スープ　オイスターソース 塩　こしょう	
28	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			830 2.5
		春巻	鶏肉　大豆		にんじん	玉ねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ	小麦粉　春雨　砂糖	油	塩	
		切干大根の中華漬け			にんじん　小松菜	切干大根　もやし　とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	
		白菜の中華煮	豚肉　なると		にんじん　チンゲン菜	しょうが　玉ねぎ　白菜　たけのこ　椎茸	片栗粉	油　ごま油	しょうゆ　酒　中華スープ　塩　こしょう	
29	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			808 2.4
		豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが		ごま油　ごま	酒　ガラスープ　塩	
		キャベツとごぼうのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう　キャベツ　とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　こしょう	
		かきたま汁	鶏肉　豆腐　卵		にんじん	大根　白菜　しめじ　椎茸	片栗粉		しょうゆ　塩　和風だし	

※　材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。