

11月 献立予定表

日・曜日	午前おやつ		昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	一	水	ウエハース	ごはん	ぶりの照り焼き 青菜のごまあえ すまし汁	精白米、ぶり、青菜、にんじん、ごま、えのき、わかめ、焼き麩	きなこサンド	食パン、きなこ、牛乳
2	16	木	おせんべい	中華丼	春雨サラダ 豆腐の中華スープ	精白米、豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、緑豆春雨、きゅうり、にんじん、豆腐、ねぎ	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト
-	17	金	ビスケット	秋のミートソースパスタ	さつまいものマヨネーズあえ ブロッコリーのスープ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さつまいも、ブロッコリー、ツナ、じゃがいも	お好み焼き	キャベツ、豚肉、あおのり
6	20	月	ウエハース	ごはん	鶏のからあげ ひじきサラダ 豆腐のみそ汁	精白米、鶏肉、ひじき、にんじん、いんげん、ごま、絹豆腐、わかめ	ケーキサレ	ホットケーキミックス、牛乳、ツナ、コーン
7	21	火	おせんべい	さつまいもごはん	お豆腐入りつくね インゲンのごまあえ きのこのすまし汁	精白米、さつまいも、ごま、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、いんげん、えのき、ねぎ	焼きそば	蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん
8	22	水	ビスケット	ごはん	さばの味噌煮 キャベツとにんじんサラダ じゃがいもとわかめのスープ	精白米、さば、しょうが、キャベツ、にんじん、チーズ、じゃがいも、ねぎ、わかめ	オートミールクッキー	オートミール、牛乳
9	30	木	クッキー	食パン	鶏と野菜のトマト煮 ポテトサラダ キャベツのスープ	食パン、鶏肉、ブロッコリー、黄ピーマン、しめじ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、キャベツ	ツナおかかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
10	一	金	ウエハース	ごはん	麻婆豆腐 もやしとにんじんナムル わかめスープ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ツナ、わかめ	牛乳かん	牛乳、寒天、みかん
13	27	月	ビスケット	カレーライス	コールスロー ほうれん草のスープ	精白米、豚ひき肉、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ほうれん草	チーズ蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、チーズ
14	28	火	クッキー	おからパン	チキンのホワイトシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、さつまいも、しめじ、牛乳、ブロッコリー、コーン、バナナ	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
-	29	水	おせんべい	お弁当の日	【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう		きなこサンド	食パン、きなこ、牛乳
茨城県ご当地メニュー				ごはん	そばろ納豆・豚の生姜焼き 青菜のいそべあえ もやしのみそ汁	精白米、納豆、だいこん、豚肉、たまねぎ、しょうが、青菜、のり、もやし、油揚げ、ねぎ	スイートポテト	さつまいも、牛乳、ごま
15	一	水	ウエハース					
 おたのしみかい おたんじょうびかい 24日(金)			クッキー	ピラフ	チキンナゲット ミネストローネ フルーツ	精白米、ツナ、たまねぎ、ピーマン、鶏ひき肉、豆腐、にんじん、ウィンナー、キャベツ、じゃがいも、しめじ、バナナ	りんごマフィン	りんご、牛乳、ホットケーキミックス

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 479.4kcal
- ・タンパク質 16.2g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。



※都合により献立を変更することがございます。

* 15日のそばろ納豆は茨城県の郷土料理です。江戸時代頃は秋に収穫した大豆で納豆をつくり、近所やお寺等に配るという習慣があり、その際に余った納豆を長い間食べられるような様々な工夫をしていく中で郷土料理が生まれ、そばろ納豆もそうして生まれた郷土料理の一つであるとされています。糸引きが良くない納豆ができた際に、大根を使った保存食、寒干し(切干)大根を混ぜて塩漬けにしたのが、現在のそばろ納豆の原型です。

給食では食べやすいように大根を使用しています。

