



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・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻				
1	金	ごはん なつとう 牛乳 さけのもみじやき ちくぜんに だいこんのすましじる	なつとう さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 	にんじん にんじん	にんにく ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん ながねぎ しょうが	ごはん さとう さといも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	699	29.8
4	月	振替休業日								
5	火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース はるさめサラダ ピリからみそしる	とりにく ハム ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ	牛乳 	にんじん にんじん にら	たまねぎ だいこん りんご きゅうり だいこん たまねぎ もやし こんにゃく	ごはん パンこ さとう はるさめ さとう	ラード ごまあぶら あぶら	675	23.4
6	水	八千代の日献立 やちよのめぐみうどん 牛乳 はるまき さつまいもとりんごのママレードに	ぶたにく 	牛乳 	にんじん にんじん	はくさい だいこん ながねぎ ごぼう しめじ キャベツ たまねぎ りんご	ソフトめん はるさめ こむぎこ さとう さつまいも ママレードジャム	 ラード あぶら	671	19.3
7	木	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 にくだんご【小2こ 中職3個】 イタリアンサラダ ミネストローネ	 とりにく ベーコン	牛乳 	 にんじん にんじん にんじん トマト	 ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン レーズンクリーム パンこ さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	 あぶら ドレッシング バター	609	20.3
8	金	カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) 牛乳 ツナオムレツ フルーツゼリーあえ	とりにく レバー たまご まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 	にんじん トマト 	たまねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ もも バインアップル ナタデココ みかん	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー さとう	あぶら あぶら	710	20.7
11	月	ごはん 牛乳 やさしいオムレツ こまつなのたんたんいため ワナタンスープ サワーゼリー	たまご とりにく みそ たまご ぶたにく みそ	牛乳 	ほうれんそう こまつな チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし もやし えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ レモン	ごはん じゃがいも でんぶん さとう さとう こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラー油 ごま ごまあぶら ごまあぶら あぶら	601	18.4
12	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき れんこんとツナのサラダ さつまじる	ぶり まぐろ あぶらあげ みそ	牛乳 	 にんじん にんじん	しょうが れんこん えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう さとう さつまいも	 ノンエッグマヨネーズ	705	24.6
13	水	県民の日								
14	木	しょくパン いちごジャム 牛乳 れんこんとひきにくのカレーあげ カリフラワーのサラダ コーンポタージュ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	 にんじん にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー ブロッコリー どうもろこし たまねぎ えだまめ	しょくパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら バター	693	25.3
15	金	むぎごはん 牛乳 サバのかんこくやき ひじきとごぼうのサラダ なめこのみそしる	サバ みそ ひじき とうふ みそ	牛乳 ひじき 	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ごぼう どうもろこし えだまめ ながねぎ だいこん なめこ	むぎごはん さとう さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	641	24.2
18	月	ごはん 牛乳 ほっけのいちやばし ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそスープ レアチーズ	ほっけ ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん にら	はくさい しょうが たまねぎ ながねぎ にんにく いちご レモン	ごはん さとう さとう	ごま バター ごまあぶら	616	26.3
19	火	いばらき美味しおDay ごはん 牛乳 すぶたいため こまつなのチーズあえ もちむぎスープ むらさきもチップス	ぶたにく あつあげ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん こまつな にんじん にら	れんこん しょうが たまねぎ ビーマン もやし だいこん はくさい ししいたけ ながねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう さつまいも でんぶん さとう もちむぎ さつまいも さとう	あぶら あぶら	659	21.1
20	水	わふうカレーうどん 牛乳 アメリカンドック【2こ】 こまつなのにびたし	ぶたにく あぶらあげ ウィンナー さつまあげ	牛乳 	にんじん にんじん	たまねぎ ながねぎ こまつな	ソフトめん でんぶん こむぎこ でんぶん さとう さとう	 あぶら あぶら	729	27.8
21	木	こめパン 牛乳 いなだのケチャップあん スイートポテトサラダ ほうれんそうのミルクスープ	いなだ ベーコン	牛乳 	トマト にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり キャベツ	こめパン でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ バター	632	27.4
22	金	JA常総ひかり種おひろしホーク無償提供 こまつなローズポークのみそどん 牛乳 たくあんあえ すましじる さつまいもとりのタルト	ぶたにく みそ とうふ とうにゅう	牛乳 	にんじん こまつな みつば	もやし しょうが だいこん はくさい きゅうり ながねぎ	ごはん さとう さとう さつまいも くり さとう こめこ	あぶら あぶら	708	24.8
25	月	ごはん 牛乳 サバのしょうがに いりこんにゃく にくだんごとだいこんのスープ	サバ ちくわ とりにく	牛乳 	 にんじん	しょうが こんにゃく えだまめ だいこん ながねぎ たまねぎ	ごはん さとう さとう ぱんこ でんぶん さとう	あぶら あぶら ラード あぶら	630	25.6
26	火	ごはん 牛乳 アジフライ【ソース】 ブロッコリーのおかかマヨあえ さつまあげじる	アジ かつおぶし さつまあげ	牛乳 	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん さとう ぱんこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	624	23.2
27	水	ごもくうどん 牛乳 いばらきけんさん はくさいぎょうざ【小2こ 中職3個】 かぼちゃサラダ	とりにく なんと ぶたにく	牛乳 わかめ 	にんじん にら	しいたけ ながねぎ こまつな はくさい たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ	ソフトめん さとう パンこ さとう こむぎこ	 ラード ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	623	21.4
28	木	しょくパン くらめきなこクリーム 牛乳 かつおかツ かいそうサラダ ブラウンシュチュー	かつお ひじき わかめ こんぶ とりにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ どうもろこし きゅうり こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう	しょくパン くらめきなこクリーム パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング バター ラード	675	21.1
29	金	かみかみこんだて ごはん 牛乳 いかチリソース もやしサラダ わかめスープ	いか ハム なんと	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	トマト にんじん にんじん	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく	ごはん さとう でんぶん さとう ごま	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	642	24.3
									786	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(みつば こまつな もやし きゅうり ながねぎ)」を使用します。
近隣の市町村からは「キャベツ れんこん さつまいも しめじ ごぼう その他」を使用しています。

◆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6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆