令和7年

11 月 分 献 立 表





八千代町立学校給食センター

			おもな材料と体内での働き								
		献立名	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					ーになる		養価	
a	曜		たんぱく質無機質		おもにからたの調子を発える ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		$\overline{}$	
1	日				O ##	:			エネルギー (Kcal)	たんぱく§	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	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			
		むぎごはん のりたまふりかけ 牛乳	たまご さばぶし	牛乳			むぎごはん さとう こむぎこ	ごま			
ı	火	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	ラード あぶら			
'	^	しおやさいいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぷら	623	21.6	
		かぶのみそしる	あつあげ みそ		かぶのは チンゲンサイ	かぶ はくさい たまねぎ			754	24.7	
		けんちんうどん 牛乳	とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん しいたけ	ソフトめん	ごまあぶら			
	-1.	すりみとやさいのハンバーグ	すりみ(タラ) とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら			
5	水	フルーツヨーグルトあえ	ゼラチン	ヨーグルト なまクリーム	にんじん かぼちゃ	もも パインアップル アロエ りんご オレンジ	ゼリー さとう		 592	22.3	
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド ごま	 781	29.1	
+		あげパン 牛乳		牛乳			コッペパン さとう	あぶら			
6	木	キャベツとチーズのサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	607	18.0	
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん	ごまあぶら	 751	21.4	
1		いい歯の日こんだて									
		カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳	だいず レバー	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	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら			
,		いかフライ	いか				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら			
		だいこんとわかめのサラダ		わかめ				ドレッシング	719		
		にゅうさんきんデザート		脱脂粉乳			さとう ゼリー	,	890		
$^{+}$	月	地産地消 八千代の日こんだて		1303113330						1	
		ごはん 牛乳		牛乳							
0		にくだんご(小2こ 中職3個)	とりにく みそ	1.70			パンこ でんぷん さとう	ラード あぶら	1	1	
		ぶたキムチいため 地産地消	ぶたにく			はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう	ドレッシング	610	21.4	
		みちのくじる	とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ こんにゃく なめこ	さといも	/	780	26.	
+		ごはん 牛乳	- 7-0. T/ C	牛乳	, 3, 00, 0	ישני יובי ביי ישנייושב ביעובייל ישטב	ごはん		700	26.3	
		カレーコロッケ			 にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	1		
1	火	プレーコロッケ こまつなのソテー	ウインナー		こまつな	とうもろこし	しゃかいっ ハンこ こむさこ さどう	あぶら	 629	19.4	
							T/ 2º/	8000	766	22.4	
+	水	かきたまじる みそラーメン 牛乳	たまご	井 四	みつば	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	キット ゴキキット	700	22.	
2			ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら			
•		えびシューマイ(小2こ 中職3個)	えび えそ ゼラチン たまご			たまねぎ	こむぎこ でんぷん	ラード	627	24.	
+		あんにんどうふ		なまクリーム		もも パインアップル レモン	ゼリー さとう		844	31.	
	金	カミカミこんだて					±	→ ++ >>			
		むぎごはん サラダのり 牛乳		のり 牛乳			むぎごはん	ごまあぶら			
4		ジャンボぎょうさ (170210121)	ぶたにく とりにく		よく味わって食べよう	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ラード		20.2	
		こんにゃくサラダ	ちくわ	(L) 2		こんにゃく もやし きゅうり		ドレッシング(塩だれ)	605		
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ えのきたけ			730	22.6	
		茨城県内統一こんだて だがまたべよう									
7	月	~いばらき美味しおランチ~									
		いばらきガパオライス 牛乳	とりにく だいず	チーズ 牛乳	にんじん バジル	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら オリーブあぶら			
		カラフルサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	さとう	あぶら			
Day		はるさめスープ	ぶたにく なると		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	はるさめ	あぶら	716	27.	
		タマゴプリン	たまご	牛乳			さとう		863	31.	
	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
.		あつやきたまご 茨	たまご				さとう でんぷん				
3		もやしサラダ 城	ハム		にんじん	もやし きゅうり りんご	さとう	ドレッシング ごまあぶら	699	27.	
		マーボーどうふ た	とうふ ぶたにく だいず		にんじん トマト	ながねぎ しめじ にんにく しょうが	さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	 868	32.	
T		みそうどん 牛乳	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	みつば	ごぼう しめじ ながねぎ はくさい	ソフトめん さとう				
1		いなだのてりやき よ	いなだ				さとう		 673	27.	
		やきいも		ł			さつまいも		899	34.	
\dagger		こめパン くろまめきなこクリーム 牛乳 e		牛乳			こめパン くろまめきなこクリーム		099	+	
	木	とりにくのしょうゆこうじたつたあげ	とりにく			F. T.	でんぷん こむぎこ	あぶら	1		
١		ツナサラダ k	まぐろ			キャベツ きゅうり		あぶら ドレッシング	 585	27.	
					i .	W/1/ED/			733	34.	
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	じゃがいも	1		04.	
+		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン	牛乳.	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		700		
+		ごはん なっとう 牛乳	なっとう	牛乳		キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	ごはん	プォ プォルンと キンク		07	
		ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか無億でご	り営農部畜産課】より	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご		ごま ごまあぶら あぶら	637		
	金	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ … 無償でごお	,		キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	ごはん	ごま ごまあぶら あぶら			
	金	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理~沖縄県~	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ 無償でご!	り営農部畜産課】より	にんじん みつば ほうれんそう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ	さとう		637		
	金	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー)	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ ぶたにく だいず	り営農部畜産課】より 是供いただきます。	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん さとう ごはん	あぶら	637		
	金	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) フートー牛乳 まず(スープ ************************************	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ 無償でご!	り営農部畜産課】より	にんじん みつば ほうれんそう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ	さとう		637	31	
	金	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー	なっとう ローズボーク 【JA常総ひか とうふ 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし	り営農部畜産課】より 農供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく	にんじん みつば ほうれんそう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー	ごはん きとう ごはん でんぶん きとう ゼリー	あぶら	637	22	
	金火	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー カレーうどん 牛乳	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか をうふ 無償でご!! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	キャベッ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベッ とうもろこし ながねぎ	ごはん さとう ごはん でんぶん さとう ゼリー ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら		22 26	
	金 火	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー カレーうどん 牛乳、 チーズオムレツ	なっとう ローズボーク 【JA常総ひか とうふ 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし	り営農部畜産課】より 農供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト **********************************	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごはん でんぶん さとう ゼリー ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	637 778 647 785	22 26 21	
	金火	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか をうふ 無償でご!! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト **********************************	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー	ごはん さとう ごはん でんぶん さとう ゼリー ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら		22 26 21	
	金火	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー カレーうどん 牛乳、 チーズオムレツ	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか をうふ 無償でご!! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト **********************************	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごはん でんぶん さとう ゼリー ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	637 778 647 785	22 26 21	
	金火水	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか をうふ 無償でご!! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごはん でんぶん さとう ゼリー ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	637 778 647 785	22 26 21	
	金火水	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土村理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー カレーうどん 牛乳 テーズオムレツ ポテトサラダ こくとうパン 牛乳	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ 集價でご打 ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー たまご	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト **********************************	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごはん でんぷん さとう ゼリー ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	637 778 647 785	22 26 21 27	
	金火水	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理~沖縄県~ タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ こくとうパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき マカロニのクリームに	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ *** 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー たまご さけ とりにく えび たまご	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう ごはん でんぷん さとう ゼリー ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも こくとうパン パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら カぶら ノンエッグマヨネーズ	637 778 647 785 666 860	22. 26. 21. 27.	
5	金火水	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ こくとうパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき マカロニのクリームに コンソメスープ	なっとう ローズボーク 【JA常総ひか とうふ **・ 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー たまご	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ 牛乳 なまクリーム	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークワーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう ごはん でんぷん さとう ゼリー ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも こくとうパン パンこ さとう マカロニ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら カぶら ノンエッグマヨネーズ	637 778 647 785 666 860	22.4 26.4 21.7 27.0	
7	金火水木	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理~沖縄県~ タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 テーズオムレツ ポテトサラダ こくとうパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき マカロニのクリームに コンソメスープ ごはん 牛乳	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ *** 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー たまご さけ とりにく えび たまご ウインナー	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベッ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベッ とうもろこし ながねぎ シークワーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう ごはん でんぷん さとう ゼリー ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん しゃがいも こくとうパン パンこ さとう マカロニ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら カぶら ノンエッグマヨネーズ	637 778 647 785 666 860	22.4 26.4 21.7 27.0	
5	金火水木	ごはん なっとう 牛乳 にくやさいいため すましじる 郷土科理〜沖縄県〜 タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー) コーヒー牛乳 もずくスープ シークヮーサーゼリー カレーうどん 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ こくとうパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき マカロニのクリームに コンソメスープ	なっとう ローズポーク 【JA常総ひか とうふ *** 無償でご! ぶたにく だいず とうふ たまご かつおぶし ぶたにく レバー たまご さけ とりにく えび たまご	リ営農部畜産課]より 提供いただきます。 コーヒー牛乳 もずく 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ 牛乳 なまクリーム	にんじん みつば ほうれんそう にんじん トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご ながねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ながねぎ シークヮーサー もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう ごはん でんぷん さとう ゼリー ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも こくとうパン パンこ さとう マカロニ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら カぶら ノンエッグマヨネーズ	637 778 647 785 666 860	27.0 31.8 22.4 26.4 21 27.0 29.9 36.3	

※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パーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルゲン等、 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おります。ご協力お願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり たまねぎ じゃがいも ながねぎ みつば かぶ こまつな だいこん チンゲンサイ はくさい)」を使用します。 近隣の市町村からは「ごぼう しめじ その他」を使用しています。