

## 令和7年11月分学校給食予定献立表（B）

鉢田市立鉢田学校給食センター

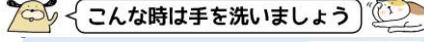
日	曜	こ ん だ て	体をつくるものになる食べもの	ねつやかのものになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備考
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
4 火	主食	ごはん	ごめ					
	主菜	さばのゆずしうやうづけ	さとう	たまねぎ ゆず		616	750	
	副菜	ごまこんぶあえ	ごま さとう	きゅべつ にんじん		28.1	31.6	
	他	どさんこじる	じゃがいも あぶら	ちやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく		19.1	20.7	
5 水	主食	ごはん	ごめ					
	主菜	まめとチキンのカレー	じゅがいも こむぎに あぶら さとう はちみつ でんぶん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト バナナ りんご		669	839	
	副菜	たいこんとりハムのサラダ	でんぶん さとう あぶら みすあめ	だいこん きゅべつ きゅうり たまねぎ		22.7	26.9	
	他	きゅううにゅう				22.4	25.9	
6 木	主食	ごはん	ごめ					
	主菜	れんこんしゅうまい（幼小2個・中職3個）	このぎこ でんぶん さとう	たまねぎ れんこん しょうが		606	768	かみかみ 献立
	副菜	かみかみサラダ	あらら ごま ラーメン	ごぼう とうもろこし えだまめ にんじん しょうが にんにく		21.4	26.3	
	他	やさいときのこのみそしる	じゅがいも こむぎに	こまつな ながねぎ しめじ えのきだけ		16.3	18.9	
7 金	主食	きゅううにゅう	みすあめ さとう	ひどう				
	主菜	キャラメルあげパン	パン あぶら さとう					
	副菜	えだまめサラダ	あぶら さとう みすあめ ごま	きゅべつ えだまめ とうもろこし にんじん		642	765	
	副菜	ホット	じゅがいも	たまねぎ きゅべつ ブロッコリー にんじん		23.8	28.5	
10 月	主食	きゅううかわん（やさいとんこつラーメン）	ちゅうかめん					
	主菜	きょうざ（幼小中職2個）	こむぎこ あぶら	きゅべつ たまねぎ にら しょうが		681	778	
	副菜	ささみともやしのりのうかあえ	あらら こまぶら さとう	もやし ほれんそう にんじん		26.2	30.2	
	副菜	やさいとんこつラーメンスープ	あぶら さとう	きゅべつ もやし にんじん ながねぎ きくらげ にんにく しょうが		19.9	22.0	
11 火	主食	きゅううにゅう	きゅううにゅう					
	主菜	ごはん	ごめ					
	副菜	ハオズ（幼1個・小中職2個）	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	たまねぎ しょうが		638	782	
	副菜	フルーツイターゼリー	さとう	ハイナップル もも レモン		24.3	27.9	
12 水	主食	きゅううにゅう	でんぶん あぶら さとう	ほくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい たけのこ しいたけ しょうが		15.3	16.3	
	主菜	ごめパン	パン ごめこ					
	副菜	オムレツ	さとう あぶら			691	793	
	副菜	ペンネソテー	パン子 あぶら	たまねぎ にんにく ハセリ		29.3	33.5	
13 木	主食	きゅううにゅう	きゅううにゅう	たまねぎ				
	主菜	ごはん	ごめ					
	副菜	つくばどりのつくね	パンこ でんぶん さとう	たまねぎ だいこん りんご				
	副菜	ほこだやしのきんびら	あらら さとう	こぼう にんじん ピーマン		660	811	鉢田・茨城を たべようweek
17 月	主食	きゅううにゅう	けんしんじる	さといも こむぎに あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう			
	主菜	ごはん	ごめ					
	副菜	ふたにくのしがわいだめ	あらら でんぶん	たまねぎ しょうが		628	788	鉢田の日 献立
	副菜	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	れんこん こまつな きゅうり にんじん		27.6	33.4	
18 火	主食	きゅううにゅう	きゅううにゅう	さといも	だいこん ながねぎ ほうれんそう にんじん			
	主菜	ごはん	ごめ					
	副菜	ふたにくのしがわいだめ	あらら でんぶん	たまねぎ しょうが		23.0	28.0	
	副菜	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	れんこん こまつな きゅうり にんじん		19.1	21.8	
19 水	主食	きゅううにゅう	きゅううにゅう	たまねぎ				
	主菜	ごはん	ごめ					
	副菜	いはらきがはの	あらら でんぶん	たまねぎ しょうが		604	764	美味しい Day
	副菜	つくばどりのくだんごスープ	きゅううにゅう とうふ	はくさい ちんげんさい にんじん ながねぎ		25.7	32.1	
21 金	主食	きゅううにゅう さつまいもプリン	きゅううにゅう とうふにゅう	さつまいも さとう	Day	18.8	22.1	
	主食	ごはん	ごめ					
	主菜	いはらきがんさんいわしフライ	いわし	パンこ こむぎに あぶら	りんご	679	813	
	副菜	みすなときやべつのサラダ	さといも	さつまいも あぶら さとう みすあめ ごま	きゅべつ みすな にんじん	24.5	27.6	
25 火	主食	にらにましる	とうふ たまご	こむぎこ こまぶら	たまねぎ にら にんじん			
	主食	きゅううにゅう	きゅううにゅう	きゅううにゅう				
	副菜	ごはん（キムタクごはん）	ごめ					
	副菜	キムタクごはんのぐ	ごたんにく	ごとあぶら さとう	ほくさい たまねぎ だいこん ながねぎ にんじん にんにく			
26 水	主食	きゅううにゅう さつまいもプリン	きゅううにゅう とうふにゅう	さつまいも さとう	ほくさい ほれんそう にんじん			
	主食	パン	パン					
	副菜	チキンナゲット（幼小中職2個）	とりにく	パンこ こむぎこ ラード あぶら		694	858	
	副菜	きゅべつとコーンのサラダ	あらら さとう	きゅべつ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ハセリ	23.9	28.8	
27 木	主食	きゅううにゅう	だつぶんにゅう	さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ハセリ			
	主食	だつぶんにゅう	だつぶんにゅう	いちご		24.1	29.8	
	副菜	ピタパン	こむぎこ さとう あぶら			25.0	30.0	
	副菜	やきそば	うららかなま あぶら	きゅべつ ちやせ たまねぎ にんじん		670	802	
28 金	主食	まめどチキンのサラダ	だいす とりにく みそ	あらら ごま ラーメン	きゅべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく			
	主食	さとう	さとう			26.6	31.9	
	副菜	さとう	さとう			19.8	22.8	
	副菜	さとう	さとう			3.1	3.7	

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・鉢田北小

※ただし、こむぎこはエネルギーにはなりません。

旭中・鉢田北中・旭幼・鉢田北幼・鉢一附属中に配布しています。

献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



鉢田市は鹿島アントラーズの ホームタウンです。



©KASHIMA ANTLERS

