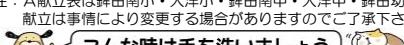


令和7年11月分学校給食予定献立表（A）

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		
4 火	主食	ごはん		ごめ					
	主菜	さばのめしゅうゆづけ	さば	さとう	たまねぎ ゆず	616	750		
	副菜	こまごんぶあえ	こんぶ	こま さとう	きゃべつ にんじん	28.1	31.6		
	他	どさんこじる	とうふ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あら	もしり にんじん ながねぎ どうもろこし しょうが にんにく	19.1	20.7		
5 水	主食	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう				2.2	2.6
	主菜	キャラメルあげパン		パン あら さとう		642	765		
	副菜	えだまめサラダ	とりにく	あら さとう みすあめ こま	きゃべつ スだまめ どうもろこし にんじん	23.8	28.5		
	ホット	ワインナー		じゃがいも	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん	29.3	34.4		
6 木	他	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう		2.4	2.9		
	主食	ごはん		ごめ		606	768		
	主菜	れんこんしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく とりにく	こむぎご でんぶん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	21.4	26.3		かみかみ 耐立
	副菜	かみかみサラダ	こむぎ みそ	あら ごま ラーメン	ごまう どうもろこし えだまめ にんじん しょうが にんにく	16.3	18.9		
7 金	他	やさしさときのこのみそしる	あつあづ みそ	じゃがいも こんにく	こまつな ながねぎ しめじ えのきだけ	2.1	2.7		
	主食	ぎょううにゅう ふどうぎ	ぎょううにゅう セラテン	みすあめ さとう	ごまう				
	主菜	ごはん		ごめ		669	839		
	副菜	まめとチキンのカレー	とりにく だいす だしじるんにゅう チーズ	じゃがいも ごまご あら 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	22.7	26.9		
10 月	副菜	だいこんとりハムのサラダ	とりにく	でんぶん さとう みすあめ	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	22.4	25.9		
	他	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう			2.6	3.1		
	主食	ちうかめん（やさいとんこつラーメン）		ちゅうかめん		681	778		
	主菜	きょうざ（幼小中職2個）	ぶたにく とりにく	こむぎご あら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	26.2	30.2		
11 火	副菜	ささみともじりのちゅうかあえ	とりにく	あら ごまあら さとう	もしり ほりいんそう にんじん	19.9	22.0		
	他	やさいとんこつラーメンスープ	ぶたにく	あら さとう	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ さくらげ にんにく しょうが	3.0	3.6		
	主食	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう			638	782		
	副菜	パスタ（幼1個・小中職2個）	ぶたにく とりにく	こむぎご でんぶん ハンニ さとう	たまねぎ しょうが	24.3	27.9		
12 水	副菜	フレーベツサターゼリー		さとう	ハイナリル もも レモン	15.3	16.3		
	他	はつとうさい	ぶたにく かぼほこ	でんぶん あら さとう	はくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい だけのこ しいだけ しょうが	1.9	2.2		
	主食	ごめハン		パン こめこ		691	793		
	主菜	オムレツ	たまご	さとう あら	たまねぎ にんにく ハセリ	29.3	33.5		
13 木	副菜	ペペソティー		パン あら	たまねぎ はくさい れんこん にんじん トマト にんにく	22.3	24.5		
	他	いはらきやさいのミネストローネ	ペークン だいす	さつまいも あら	2.9	3.4			
	主食	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう						
	副菜								
14 金	主食	ピタパン	だしぶんにゅう	こむぎご さとう あら		670	802		
	主菜	やきそば	ぶたにく	らうふかめん あら	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん	26.6	31.9		
	副菜	まめとチキンのサラダ	だいす とりにく みそ	あら ごま ラーメン	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	19.8	22.8		
	他	ぎょううにゅう ミニりんごゼリー	ぎょううにゅう		わんこ	3.1	3.7		
17 月	主食	ごはん		ごめ		660	811		鉢田・茨城を たへようweek
	主菜	つくばどりのつくね	とりにく	パンご でんぶん さとう	たまねぎ だいこん わんこ	23.4	26.9		
	副菜	ほこややさいのきんびら	ぶたにく	あら さとう	ごま にんじん ピーマン	21.6	23.6		
	他	けんちんじる	とうふ あらあげ	さといも こんにく あら	だいこん にんじん ほうれんそう	2.6	3.0		
18 火	主食	ごはん		ごめ		628	788		鉢田の日 耐立
	主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あら でんぶん	たまねぎ しょうが	27.6	33.4		
	副菜	れんこんサラダ	とりにく	ノンエッグヨネース あら さとう	れんこん こまつな きゅうり にんじん	19.1	21.8		
	他	ほこたのさつまじる	とりにく あらあげ みそ	さつまいも	だいこん ながねぎ ほうれんそう にんじん	2.3	2.8		
20 木	主食	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう	さとう		604	764		美味しい Day
	副菜	さつまいも さとう		さとう	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン パプリカ バジル にんにく しょうが はくさい ちんげんさい にんじん しめじ ながねぎ	25.7	32.1		
	他	さとうにゅう さつまいもブリンク	ぎょううにゅう とうにゅう	さとう	わんこ	18.8	22.1		
	主食	ごはん		ごめ	2.1	2.5			
21 金	主食	いはらきけんさんいわしフライ	いわし	パンご こむぎに あら	わんこ	679	813		
	副菜	みつなどきやべつのサラダ		さつまいも あら さとう みすあめ こま	きゃべつ みすあめ にんじん	24.5	27.6		
	副菜	にらじまじる	とうふ たまご		たまねぎ だら にんじん	24.4	26.1		
	他	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう		わんこ	20	23		
25 火	主食	ごはん（キムタクごはん）		ごめ		601	758		
	副菜	キムタクごはんのぐ	ぶたにく	こまあら さとう	はくさい たまねぎ 茄いこん ながねぎ にんじん にんにく	24.0	28.7		
	副菜	ナムル		こま こまあら	もしり ほりいんそう にんじん	17.7	20.1		
	他	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう		はくさい もやし たまねぎ しいだけ きゃべつ ながねぎ	2.6	3.2		
26 水	主食	バターロール		パン		694	858		
	副菜	チキンナゲット（幼小中職2個）	とりにく	パンご こむぎに ラード あら		23.9	28.8		
	副菜	きゃべつとコンのサラダ		あら さとう	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	24.1	29.8		
	他	あひみのりシュー	とりにく ぎょううにゅう とうにゅう	さつまいも こむぎに あら	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ハセリ	2.5	3.0		
27 木	主食	ごはん		ごめ		633	763		
	副菜	もうかカレーたつあげ	もうかさめ	ごんぶん あら	しょうが	24.5	27.6		
	副菜	ごんぶん		さとう ごま	もしり ほりいんそう にんじん	21.6	22.7		
	他	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.0	2.4		
28 金	主食	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう	さとう		657	817		
	副菜	ひやん（ハイヤライス）		ごめ		22.9	27.2		
	副菜	ハヤシル	ぶたにく	じゃがいも こむぎに あら さとう でんぶん	ブロッコリー きゃべつ えだまめ パプリカ たまねぎ	22.0	25.0		
	副菜	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あら さとう	ブロッコリー きゃべつ えだまめ パプリカ たまねぎ	2.9	3.4		
29 水	他	ぎょううにゅう	ぎょううにゅう						

※ただし、こなんくはくエネルギーにはなりません。

注：A献立表は鉢田南小・大洋小・鉢田南中・大洋中・鉢田幼・つばさ幼に配布しています。
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 ANTLEERS

