令和８年11月分学校給食予定献立表（A）

鉾田市立鉾田学校給食センター

日	曜		こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2	月		振替休業日						
4	水	主食	きなこあげパン	きなこ	パン さとう		631	736	
		主菜					22.9	26.4	
		副菜	えだまめサラダ		ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	26.5	30.4	
			ポトフ	ウインナー だいず	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	2.5	3.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	木	主食	ごはん		こめ		651	796	
		主菜	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	26.2	30.4	
		副菜	きゃべつのナムル		ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん	23.4	26.0	
			チャーシャンどうふ	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ	2.0	2.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	金	主食	ごはん		こめ		628	782	
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	19.7	23.4	
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら	きゃべつ にんじん とうもろこし きゅうり	19.5	21.8	
							2.7	3.1	
		他	ぎゅうにゅう						
9	月	主食	ごはん		こめ		612	783	かみかみ献立
		主菜	パパイヤいりメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	パパイヤ たまねぎ	20.1	23.6	
		副菜	かみかみサラダ		あぶら さとう ごま	ごぼう れんこん えだまめ にんじん	17.3	20.2	
			のっぺいじる	とうふ とりにく	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	2.2	3.0	
		他	ぎゅうにゅう / ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ゼラチン	みずあめ さとう	ぶどう			
10	火	主食	ごはん		こめ		650	821	
		主菜	ハンバーグデミソース	とりにく ぶたにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ しめじ トマト	23.8	28.8	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	20.4	23.4	
			ようふうかきたまじる	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	2.4	2.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	水	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン		661	787	
		主菜	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	27.1	33.0	
		副菜	ブロッコリーサラダ		あぶら	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし にんじん	18.2	20.6	
							2.3	2.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	木	主食	ごはん		こめ		677	841	
		主菜	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご バナナ トマト	20.5	24.2	
		副菜	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ しろすぎのり あかつのまた	あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし たまねぎ	20.8	23.6	
							2.8	3.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金		茨城県民の日						
16	月	主食	ソフトめん（けんちんうどん）		ソフトめん		662	785	鉾田・茨城をたべようweek
		主菜	れんこんいりしゅうまい（幼小中職２個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	25.2	29.8	
		副菜	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう	15.2	17.2	
			けんちんうどん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	さといも あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん ごぼう	3.2	3.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	火	主食	ごはん		こめ		657	794	鉾田の日献立
		主菜	つくばどりのチキンカツ	とりにく	こむぎこ あぶら		24.8	27.8	
		副菜	ごぼうとれんこんのきんぴら	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	18.2	19.3	
			ほこたやさいのみそしる	みそ あぶらあげ	さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	2.2	2.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水		お弁当の日						
19	木	主食	ナン		ナン		659	794	
		主菜	ウインナー	ウインナー			31.7	37.2	
		副菜	まめとチキンのサラダ	とりにく だいず みそ	あぶら ごま	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	29.8	34.2	
			キーマカレー	ぶたにく ひよこまめ だっしふんにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト バナナ りんご	2.8	3.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	金	主食	ごはん（いばらきガバオ）		こめ		668	824	
		主菜	いばらきガバオのぐ	とりにく だいず	あぶら さとう オリーブゆ	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	25.8	30.9	
		副菜	つくばどりのにくだんごスープ	とりにく とうふ	ごまあぶら でんぷん	はくさい ちんげんさい にんじん しめじ ながねぎ	22.1	24.8	
							2.5	3.0	
		他	ぎゅうにゅう / いばらきけんさんおこめのムース	ぎゅうにゅう / とうにゅう	みずあめ さとう こめこ	メロン			
24	火	主食	ごはん		こめ		650	784	
		主菜	ハムカツ	ぶたにく	パンこ あぶら		22.0	25.2	
		副菜	もやしのカレーあえ		あぶら	もやし きゅうり にんじん	19.7	21.0	
			どさんこじる	とうふ ぶたにく とうにゅう わかめ みそ	じゃがいも あぶら	にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	3.0	3.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	水	主食	こめパン		パン こめこ		637	743	
		主菜	いばらきけんさんオムレツ	たまご	さとう あぶら		23.9	27.9	
		副菜	みずなのサラダ		さつまいも ごま さとう あぶら	きゃべつ みずな れんこん	26.1	29.5	
			いばらきやさいのミネストローネ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん トマト にんにく	2.6	3.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26	木	主食	ごはん		こめ		644	788	
		主菜	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		28.1	31.8	
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん とうもろこし えだまめ	17.5	19.0	
			とんじる	とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	2.8	3.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	金	主食	ごはん		こめ		629	775	
		主菜	せとうちレモンのカジキカツ	クロカジキ たまご	パンこ こむぎこ あぶら	レモン	27.6	31.2	
		副菜	だいこんサラダ	とりにく	さとう あぶら でんぷん	だいこん きゃべつ えだまめ たまねぎ	19.0	21.1	
			すいとんじる	とりにく	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	2.3	2.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	月	主食	ちゅうかめん（しおラーメン）		ちゅうかめん		678	879	
		主菜	ぎょうざ（幼１・小中職２個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	28.1	36.1	
		副菜	パンパンジーサラダ	とりにく みそ	あぶら ごま	きゃべつ にんじん しょうが にんにく	19.4	21.8	
			しおラーメンスープ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ とうもろこし	2.6	3.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は鉾田南小・大洋小・鉾田南中・大洋中・鉾田幼・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ご了承下さい。





献立表は鉾田市のホームページでもご覧になれます。

鉾田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

