



令和2年度

11月分 給食献立予定表



Bブロック（19回）

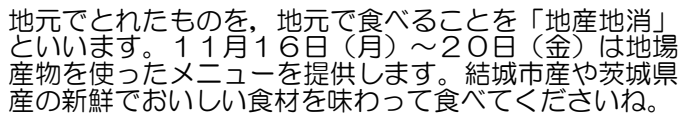
結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
2 (月)	【和食の日】						
	赤飯（ごま塩）		赤飯 ごま				
	牛乳	牛乳			乳	632	807
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			20.4	24.8
	にんじんとだいこんのごま酢あえ	とり肉	油 砂糖 ごま	だいこん にんじん	小麦	2.6	3.2
4 (水)	だしを味うすまし汁	わかめ とうふ かまぼこ かつお節 こんぶ		ねぎ こまつな しいたけ	小麦		
	コッペパン（切り込み）		コッペパン		乳・小麦		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	牛乳	牛乳			乳	646	802
	ほうれん草サラダ	とり肉	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦	25.4	30.7
5 (木)	ミートボールのトマトシチュー	とり肉 スライス	パン粉 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト	乳・小麦	2.9	3.6
	【カミカミメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657	813
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖			21.9	25.9
	タコメンチ	魚すり身 たこ	パン粉 小麦粉 油	キャベツ	小麦	2.7	3.2
6 (金)	こまつなと糸寒天のサラダ	とり肉 たまご	油 ごま ドレッシング	寒天 にんじん こまつな	卵・小麦		
	根菜汁	厚あげ みそ	さといも さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	五目うどん汁	油あげ		ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦	679	851
	牛乳	牛乳			乳	22.1	26.9
9 (月)	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび	2.7	3.3
	大根のごまサラダ	ハム	ごま マヨネーズ	だいこん きゅうり	卵・乳・小麦		
	ごはん		ごはん				
	乳酸飲料（プレーン）	乳酸飲料			乳	620	800
	牛肉コロッケ（ソース）	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	18.9	23.7
10 (火)	きんぴらごぼう	さつまあげ ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	小麦	2.9	3.4
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ えのきたけ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり			小麦・えび	666	846
	ぎょうざ（小②中③）	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	21.9	26.4
11 (水)	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	2.4	2.9
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ とうにゅう		だいこん にんじん ねぎ			
	【我が家の自慢料理】						
	食パン		食パン		乳・小麦	653	802
	チョコクリーム		チョコレート		乳	26.3	31.7
12 (木)	牛乳	牛乳			乳	2.8	3.6
	★オニオンチキンカレー風味	とり肉 生クリーム		たまねぎ にんにく	乳		
	イタリアンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	乳・小麦		
	はくさいのマカロニシチュー	ベーコン スライス 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	卵・乳・小麦		
	【結城南中学校リクエストメニュー】						
13 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	700	876
	和風ハンバーグ（大根おろしソース）	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	乳・小麦	23.6	28.7
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	もも りんご パイナップル みかん		2.4	2.9
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー				
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
16 (月)	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦	673	850
	牛乳	牛乳			乳	27.1	33.1
	ブロッコリーとわかめのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー	小麦	2.9	3.5
	ミニきなこ揚げパン	きな粉 スライス	ロールパン 油 砂糖		卵・乳・小麦		
	【地産地消メニュー】						
17 (火)	常陸牛の牛丼（ごはん）	牛肉	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん しらたき	小麦	661	816
	牛乳	牛乳			乳	25.8	30.5
	小松菜のサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	小麦	2.8	3.4
	かきたまみそ汁	たまご とうふ 油あげ みそ		だいこん ねぎ えのきたけ	卵		
	【地産地消メニュー】						
18 (水)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ちゃんぽんうどん汁	ぶた肉 いか かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが にんじん はくさい しいたけ ねぎ	小麦	698	895
	牛乳	牛乳			乳	24.4	30.3
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.2	2.6
	水菜のサラダ	とり肉	油 ドレッシング	だいこん きゅうり みずな たまねぎ	小麦		
18 (水)	【地産地消メニュー】						
	米パン		米パン		乳・小麦	706	872
	牛乳	牛乳			乳	26.8	32.9
	ローズポークキャベツメンチ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ	小麦	3.1	3.8
	かんぴょうのツナマヨサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり にんじん	卵・小麦		
	さつまいものシチュー	牛乳 スライス	さつまいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦		

19 (木)	【地産地消メニュー】				651 24.8 1.9	821 30.0 2.3	
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	れんこんしゅうまい (小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油	たまねぎ れんこん しょうが			小麦
	ほうれん草の卵あえ	たまご	油	ほうれんそう キャベツ			卵・小麦
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ヤーコン ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
20 (金)	【地産地消メニュー】				663 25.4 2.3	821 30.2 2.7	
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	ふりかけ	のり かつお節	ごま	卵・小麦			
	イナダのみそ焼き ※骨に注意	イナダ みそ	砂糖				
	れんこんサラダ		ごま ドレッシング	れんこん にんじん きゅうり			小麦
	ローズポーク肉団子のみそ汁	ぶた肉 みそ	パン粉	はくさい ねぎ にら たまねぎ	乳・小麦		
24 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳	633 22.0 2.5	800 27.5 3.0	
	イカリングフライ (小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油	卵・小麦			
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし			卵・乳・小麦
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
25 (水)	ミルクコッペパン	スライス	コッペパン	乳・小麦	647 25.6 2.8	800 31.3 3.6	
	牛乳 (ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖	乳			
	オムレットマトソース	たまご	砂糖	たまねぎ トマト			卵・小麦
	野菜サラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ			小麦
	ホワイトシチュー	とり肉 スライス 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ			乳・小麦
26 (木)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スライス	ごはん じゃがいも 油	しょうが にんにく たまねぎ	乳・小麦	700 22.3 2.6	886 27.7 3.2
	牛乳	牛乳	小麦粉	にんじん	乳		
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
27 (金)	【城西小学校リクエストメニュー】				644 23.1 2.7	857 29.9 3.4	
	中華めん		ちゅうかめん	小麦			
	しょうゆラーメン汁	ぶた肉 なんと	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん			小麦
	牛乳	牛乳		乳			
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 とうにゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ			卵・小麦
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ 砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル			乳
30 (月)	【山川小学校リクエストメニュー】				645 26.1 2.5	800 31.2 2.9	
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	鶏肉のおろしたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ			小麦
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ			小麦
	野菜たっぷりトマトスープ	ぶた肉	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく			乳・小麦

☆10月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

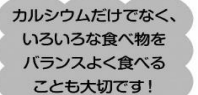
ごはん こまつな はくさい かんぴょう



A献立：11月18日（水）
B献立：11月16日（月）
茨城県のブランド牛肉『常陸牛』を皆さんの給食費は使用せずに提供します。
（※県産和牛等学校給食提供緊急対策事業）

食事をおいしく食べることは、心と身体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない・・・ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。歯の健康のためには、カルシウムやバランスのよい食事も大切です。

むし歯がある人は、早めに治療しましょう



料理名 オニオン干キン カレー風味

材料

- ・とりもぎ肉・たまねぎ・生クリーム
- ・にんにく・カレー粉・バター
- ・オリーブオイル・塩・こしょう

作り方

・とりもぎ肉をDに入る位の大きさに切る。とりもぎ肉とすくすライスしたにんにくをボウルに入れる①。①にカレー粉を入れまぜ合わせる。生クリームをとりもぎ肉がかる位入れ脂質をおく(最後2時間)②
 ・たまねぎを小さきめのみじん切りにする③。フライパンにオリーブオイルを入れ熱しスライスしたにんにくをこがす④に③を加える→バターを入れ⑤を入れ④を加える(きつね色になる位)⑥。⑥に②を入れとりもぎ肉にこがめがつく位両面をしょうが焼く。塩、こしょうをきつね色になる位加える。最後にカレー粉を入れ好みのからさにして出来上がり

カレー味を生クリームでまろやかに仕上げ、子供達にも食べやすい一品ですね。

