11月の給食献立予定表

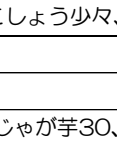


☆　毎月19日は「食育の日」
☆　毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
　　それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
☆　毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
　　毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和８年１０月２６日発行　　東海村立中丸小学校

日	曜	献立名	材料と分量（ｇ） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	食塩相当量（グラム）
2	月	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	632	29.3	2.4
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ひよこ豆コロッケ	ひよこ豆コロッケ40(１個)、大豆白絞油適宜			
		元気サラダ	ボンレスハム10、キャベツ30、ホールコーン10、きゅうり８、にんじん５ かつお節２、塩昆布1.5、砂糖２、酢1.5、サラダ油１.５			
		トマトスープ	鶏むね皮なし肉20、大根30、玉ねぎ20、にんじん15、セロリー５、トマト缶８ トマトピューレー８、サラダ油１、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
4	水	ご飯	米90(炊きあがり200)	600	20.9	1.8
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		おでん	ウインナー15、さつま揚げ15、ちくわ15、じゃが芋30、大根30、にんじん15 こんにゃく15、昆布１、みりん1.5、しょうゆ２、かつお厚削り(だし用)適宜			
		ごま和え	もやし30、小松菜20、にんじん５、砂糖1.5、しょうゆ2.5、白すりごま３			
5	木	ご飯	米90(炊きあがり200)	643	24.5	1.7
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		いわしのソテー	いわし開き30(１枚)、でんぷん適宜、大豆白絞油適宜、しょうが0.8、砂糖１、しょうゆ２、みりん１、酒１			
		香りあえ	キャベツ30、もやし15、きゅうり10、にんじん５、しょうゆ2.5、ごま油少々			
		さつま汁	豚かた肉15、豆腐20、さつまいも25、にんじん10、大根15、長ねぎ15、こんにゃく10 白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
6	金	ご飯（減量）	米80(炊きあがり175)	671	29.9	1.9
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ルーローハンの具	豚かた肉40、大豆ミート５、玉ねぎ30、しょうが0.5、サラダ油0.8 みりん1.2、砂糖0.5、しょうゆ1.5、赤みそ１、オイスターソース１			
		紫菜蛋花湯 （海苔と卵のスープ）	卵20、豆腐15、あおさ３、小松菜15、長ねぎ10、にんじん10、えのきたけ10 しょうゆ1.7、塩0.5、でん粉１、チキンがらスープ適宜			
		台湾バナナ	バナナ１本			
9	月	スイートポテトトースト	コッペパン70(製品重量)、さつまいも10、砂糖３、無塩バター７、牛乳４	623	23.1	2.1
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ミートボールと 野菜のスープ煮	ミートボール30、マカロニ12、玉ねぎ30、にんじん15、小松菜15 塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
		ブロッコリーサラダ	ツナ水煮10、ブロッコリー25、むこ枝豆５、にんじん５、ホールコーン５、切干し大根２ しょうゆ0.5、塩少々、こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ８			
10	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	643	23.2	2.3
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		きのこカレー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋50、玉ねぎ25、にんじん15、ぶなしめじ10、エリンギ10、たもぎ茸10 にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油１、カレールウ(２種類)12、トマトピューレー２、中濃ソース１			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス0.8、キャベツ30、きゅうり10、にんじん７、しょうゆ２、酢２、砂糖1.5、塩少々、ごま油1.2			
11	水	ソース焼きそば	蒸し中華めん70、豚かた肉30、玉ねぎ30、キャベツ25、にんじん15、青ピーマン５、きくらげ0.5 サラダ油１、ウスターソース５、中濃ソース５、オイスターソース３、こしょう少々	611	21.8	2.4
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		春巻き	春巻き1・2年生35(１個) 、３～６年生50(１個)、大豆白絞油適宜			
		大根ときゅうりのナムル	大根30、小松菜15、きゅうり10、にんじん５、しょうゆ2.5、こしょう少々、ごま油少々、白いりごま１			
		ヨーグルト	ヨーグルト70(１個)			
12	木	黒パン	黒パン70(製品重量)	608	23.2	2.1
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ハンバーグ	ハンバーグ50(１個)			
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ30、小松菜20、にんじん５、ソテーオニオン２、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油１			
		いもマミィの ミネストローネ	ショルダーベーコン７、さつまいも40、玉ねぎ25、にんじん12、セロリー２、トマトピューレー８ トマト缶８、サラダ油１、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
16	月	米粉パン	米粉パン70(製品重量)	592	30.6	2.5
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ40(１個)			
		大根サラダ	ボンレスハム10、大根25、もやし10、小松菜10、にんじん５ しょうゆ２、酢１、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
		白菜の 豆乳クリームスープ	鶏むね皮なし肉20、じゃが芋35、玉ねぎ30、白菜30、にんじん10、パセリ0.5 サラダ油１、無調整豆乳30、塩0.5、こしょう少々、米粉2.5、チキンがらスープ適宜			



10/27～11/9は「読書週間」

☆おはなしめぐり給食☆　2日の本は「ぎょうれつのできるすうぷやさん」ぐうぐうやまの動物と魔女のおばあさんとの交流を描いた物語です

☆おはなしめぐり給食☆
4日の本は「おでんせんとう」
個性豊かなおでんのキャラクターが大集合!「こんな さむいひは はやく あたたまりたいですね」

☆おはなしめぐり給食☆　5日の本は「きょうのおべんとうなんだろな」
いわしのソテーは誰のお弁当に入っていたのでしょう?

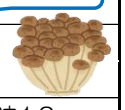
今日は台湾献立の日



パンにさつま芋のペーストを塗って焼きます



3種類のきのこが入って、うまみたっぷりのカレーです

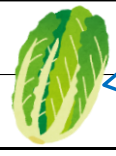


ソース焼きそばの発祥は大正時代の東京です

「いもマミィ」は東海村公式キャラクター「イモゾー」のお母さんです



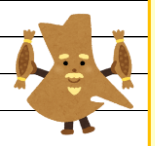
今週は「茨城を食べようWeek」



白菜の葉は1玉で50～70枚前後もあるそうです

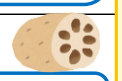
日	曜	献立名	材料と分量（ｇ） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	食塩相当量（グラム）
17	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	619	24.3	1.8
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		納豆	納豆(タレ・からし付き)30(１パック)			
		からし和え	キャベツ30、小松菜20、にんじん５、しょうゆ2.5、からし少々			
		豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉20、油揚げ２、大根50、玉ねぎ40、れんこん20、にんじん15、むき枝豆３、しょうが１ サラダ油１、しょうゆ５、砂糖２			
18	水	けんちんうどん	ソフトメン220、豚かた肉15、油揚げ５、れんこん10、大根15、小松菜15、にんじん10、長ねぎ10 ごぼう５、サラダ油１、しょうゆ５、みりん２、酒２、塩少々、かつお厚削り(だし用)適宜	635	19.3	1.7
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		大学いも	さつまいも75、大豆白絞油適宜、砂糖4.5、みりん１、しょうゆ１、水１			
19	木	ご飯	米90(炊きあがり200)	609	25.4	1.7
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		キムチ煮	豚かた肉40、豆腐45、白菜40、大根20、にんじん10、長ねぎ15、にら３ しょうゆ３、みりん２、塩0.5、こしょう少々、キムチの素１、かつお厚削り(だし用)適宜			
		根菜のサラダ	キャベツ25、れんこん15、ごぼう15、にんじん５、 酢少々、砂糖少々、塩少々、こしょう少々、サラダ油１、ノンエッグマヨネーズ６			
20	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	627	25.8	2.1
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		さばの塩焼き	さば一塩切り身40(１切れ)			
		おひたし	もやし30、小松菜20、にんじん５、しょうゆ2.5			
		豚汁	豚かた肉15、豆腐20、じゃが芋25、大根20、にんじん10、長ねぎ10 白みそ3、赤みそ３、かつお厚削り(だし用)適宜			
24	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	617	25.6	1.5
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		肉豆腐	豆腐100、豚かた肉25、庄内麸３、白滝15、玉ねぎ30、白菜30、にんじん10、しょうが0.8 干ししいたけ0.8、サラダ油0.8、砂糖２、酒１、しょうゆ６			
		磯香和え	キャベツ30、もやし15、にんじん５、しょうゆ2.5、焼きのり少々			
25	水	ご飯	米90(炊きあがり200)	587	20.3	2.2
		豆乳（ココア味）	豆乳(ココア味)125ｍｌ(１本)			
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏むね皮なし肉切り身40(１個)、しょうが0.8、にんにく少々、塩少々、酒0.8、でん粉４、大豆白絞油適宜			
		れんこんの カレーきんぴら	れんこん25、にんじん15、白滝15、サラダ油１ 酒１、みりん１、砂糖0.5、塩0.5、カレー粉少々、チキンがらスープ適宜			
		もずくスープ	もずく10、油揚げ３、キャベツ25、大根25、にんじん10、長ねぎ10、小松菜10 塩１、こしょう少々、かつお厚削り(だし用)適宜			
26	木	コッペパン・チョコクリーム	コッペパン70(製品重量)、チョコクリーム15(１個)	621	26.5	2.6
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ハッシュドポーク	豚かた肉30、じゃが芋60、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆５、にんにく0.5、サラダ油１、デミグラスソース35 トマトピューレー７、ウスターソース２、塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、チキンがらスープ適宜			
		ガーリックドレッシング サラダ	ツナ水煮８、キャベツ30、小松菜20、にんじん５ にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ２、みりん0.5、サラダ油１			
27	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	579	25.9	1.7
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		ほっけの香り焼き	ホッケ切り身40(１切れ)、青のり少々			
		しょうがあえ	キャベツ30、小松菜20、にんじん５、しょうが１、しょうゆ2.5			
		せんべい汁	鶏むね皮なし肉20、かやきせんべい８、白菜20、大根15、長ねぎ10、にんじん10 ごぼう５、干ししいたけ0.8、みりん0.8、しょうゆ3.5、塩少々、かつお厚削り(だし用)適宜			
30	月	コッペパン	コッペパン70(製品重量)	611	21.7	2.1
		牛乳	牛乳200ｍｌ(１本)			
		チキンナゲット	チキンナゲット１・２年生20(１個)、３～６年生40(２個)、大豆白絞油適宜			
		コールスローサラダ	キャベツ35、小松菜10、ホールコーン10、にんじん５、酢１、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油１			
		かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ30、かぼちゃ30、パセリ0.5、サラダ油0.5、無塩バター３、薄力粉３、牛乳30 塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			

給食の納豆は、水戸市の工場で作られています



茨城を食べようウィーク

温かいけんちん汁に冷たいうどんやそばをつけて食べる「つけけんちん」は茨城県の郷土料理です



茨城県の「れんこん」は生産量日本一です

今日は「減塩の日」
茨城県では、塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を１日350g食べて、高血圧を予防する「いばベジスタイル」を推進しています

肉豆腐は京都府の郷土料理のひとつです

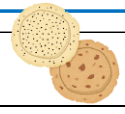
25日は「より多くの人が食べられる共通献立の日」です

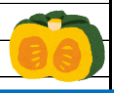




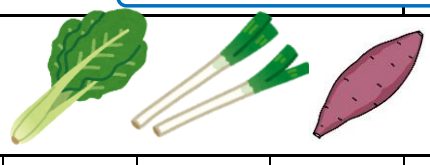
にんにくとしょうがはしょうゆとみりんで煮てから油と混ぜ合わせます

せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理のひとつです





ポタージュはフランス語でスープのこと



※　11月の東海産の野菜・・・**小松菜、長ねぎ、さつま芋**（天候により変更になる場合があります）
※　都合により献立を変更することがあります。
※　おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

11月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	618Kcal	24.5g	エネルギーの25%	354mg	4.6mg	249μg	0.67mg	0.56mg	35mg	2.0g	4.6g