

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 E しょくえん E
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) ぎゅうにゅう ちくわのみもじあげ②先③ ひじきとがんもどきのもの ※スイートポテト	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ソフトめん		718 26.3 3.1
2 (水)	ガバオライス (ごはん ガバオライスのぐ) ぎゅうにゅう もやしのこみいため ぶたにくとキャベツのスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	あかピーマン パセリ	ごはん さとう	あぶら	625 27.5 2.6
4 (金)	やきそば(パン(ドッグパン やきそば) ぎゅうにゅう ツナサラダ(マヨネーズ) ちゅうかコンスープ	なると ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	あぶら	642 26.1 2.9
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎソースかけ たこのすのもの けんちんじる	ぶたにく	わかめ	にんじん	ごはん	ごまあぶら	633 26.3 2.1
8 (火)	どんこラーメン (ちゅうかめん とんこつラーメンスープ) ぎゅうにゅう チヂミ①先② ラ・フランスゼリーあえ	ぶたにく なると	わかめ	にんじん	ごはん	ごまあぶら	607 21.0 2.7
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チーズダッカルビ (だいにんぎょうのサラダ (わふうドレッシング) かいせんワナンスープ ※ヨーグルト	とりにく	チーズ	にんじん	ごはん	ごまあぶら	737 27.6 2.5
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまからいため ヤーコンのごまあえ こまつなのみそしる	とりにく	さつまいも	あかピーマン	ごはん	ごまあぶら	680 22.3 2.0
11 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう ほきのトマトソース ほうれんそうのソテー ジュリエヌスープ	アップルパン	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	595 23.1 2.9
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いなだのてりやき ピリにくじゃが だまこじる ※こめことメロンのムース	いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	702 26.9 2.4
15 (火)	きのこうどん(ソフトめん きのこじる) ぎゅうにゅう れんこんえびよせあげ ブロッコリーのわふうマヨネーズあえ	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ソフトめん	あぶら	630 24.6 3.5
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こうやどふとたまごのもの はくさいのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	672 29.1 2.3
17 (木)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ こまつなのあえもの おでん	のり	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	614 22.3 2.7
18 (金)	こめパン ぎゅうにゅう さけのパセリやき ごぼうサラダ あきのかおりシチュー	さけ	ぎゅうにゅう	パセリ	ごぼう	あぶら	626 31.8 3.1

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 E しょくえん E
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくまん はるさめサラダ ジャージャン豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	720 28.0 2.2
22 (火)	にくうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう コーンしゅうまい②先③ だいこんべっこうに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	ごまあぶら	642 25.8 2.9
24 (木)	オムライス (チキンライス スクラップスエッグ バックセキチップ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ アルファベットスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ごはん	あぶら	667 22.5 3.5
25 (金)	かじき エリンギとキャベツのソテー レンズまめのスープ	かじき	チーズ	にんじん	ごはん	あぶら	601 28.3 2.9
28 (月)	アレルゲンフリー献立 (特定原材料等28品目不使用です。)						759 11.5 3.0
29 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばんじる) ぎゅうにゅう パリツォーネ ヨーグルトあえ	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	あぶら	705 23.6 3.1
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ さつまじる ※りんご	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	あぶら	682 24.7 2.3

★ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。

★ ※は業者から学校に配送されます。

★ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、さつまいも、みずな、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *

★ 11/28 (月) はアレルゲンフリーの献立です。★

食物アレルギーとは、原因となる食べ物が入る体内に入ることによってかゆみやじんましん、咳などの様々な症状が引き起こされることをいいます。

28日の給食は、食物アレルギーをもつ人も安心して食べられるよう、特定原材料等28品目を使用しない献立にしました。

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと思います。

● アレルゲン特定原材料等28品目 ●

