



# こんだて11月

笠間市立北川根小学校

<p>～茨城をたべようWeek～ (今月は11月19日～25日)</p> <p>給食では毎月、茨城県や笠間市の食材を使っています。 11月は地産地消費強化月間であり、中でも特に第3週は県産・市産の食材を多く使っています。</p> <p>農業産出額全国第1位の茨城県の食材(R3)</p>		1日(水)	2日(木)	3日(金)					
		ごはん ぎゅうにゅう さばのしろしょうゆやき ひじきのいために きりほしだいこんのみそしる	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ イタリアンサラダ はくさいのコンソメスープ	文化の日					
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)					
ポークカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめのカラフルいために にくだんごのスープ	ツナそぼろどん(ごはん) ぎゅうにゅう もやしのねりごまあえ とんじる	こくとうあげパン ぎゅうにゅう ポトフ スパゲティサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがレモンいために おかかマヨネーズあえ かきたまじる					
680	20	615	21	611	20	604	1,8	618	2,4
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)					
県民の日	にくみそうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあまからあげ おひたし	うまにどん(ごはん) ぎゅうにゅう ピーフンサラダ	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう クリームシチュー だいこんサラダ	1・2年生のリクエスト献立 くりごはん ギゅうにゅう とりにくのからあげ ツナサラダ ワントンスープ ぶどうゼリー					
	658	22	619	18	645	2,2	661	1,9	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)					
ごはん ぎゅうにゅう いなだのてりやき れんこんきんぴら けんちんじる	いばき ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさつまいものあまからあげ にらともやしのあえもの はくさいのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう なっとう わさびあえ ぶたにくとがんものにももの	勤労感謝の日 ぎゅうにゅう 11/19～25 地産地消費週間	かさまの日こんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそやき かさまやさいのカラフルサラダ のっぺいじる					
610	1,8	619	2,1	645	1,9		654	1,9	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)						
ごはん ぎゅうにゅう めばるのたつたあげ はくさいのあまずづけ だいこんとなまあげのそぼろに	とりごほうとん(ソフトめん) ぎゅうにゅう わかさぎフリッター れんこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンサンスー	かさまのこめこパン ぎゅうにゅう こんさいシチュー ガーリックドレッシングサラダ りんごゼリー	11月24日の献立はすべて笠間市で作られた食材を使用します。提供日が近くなりましたら、生産者紹介のお便りを配布したいと思っています。 ぜひ、ご家庭でご覧になって話題にあげてみてください。					
646	1,6	616	2,1	612	1,6	649	2,6		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	634	25.4	20.5	2.0
児童(8～9歳)の平均値	650	21～33	14～22	2未満

2023年11月 学校給食材料表 北川根小学校

日	曜	献立	主に体の組織をつくる		主に体の骨子を築ける		主にエネルギーになる		その他調味料	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		きぼの白しょうゆ焼き	きぼの白しょうゆ焼き★							
		ひじきのいため煮	とりにく・さつまあげ★	ひじき	にんじん			こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
2	木	切り干しだいこんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん		切り干しだいこん・ねぎ			
		ミルクパン		牛乳				ミルクパン		
		牛乳		牛乳						
		ポテトコロッケ						コロッケ★	油	ソース
8	月	イタリアンサラダ	まぐろ油づけ		ごまつな		きゅうり・とうもろこし			
		はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん		はくさい・たまねぎ		油	
		煮ごはん						煮ごはん		
		牛乳		牛乳						
7	火	ボークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト		しょうが・にんにく・たまねぎ			
		かいそうサラダ			かいそう	ごまつな・にんじん		きゅうり		油
		ヨーグルト			ヨーグルト★					
		牛乳		牛乳						
8	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ツナほろ丼	まぐろ油づけ				しょうが			
		もやしのおりごまあえ			ごまつな		もやし・きゅうり		ごま	
9	木	とん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん		だいこん・ねぎ・ごぼう		油	
		味噌あげパン						コッペパン・黒糖・さとう	油	
		牛乳		牛乳						
		ポトフ	とり肉		にんじん・ごまつな		はくさい・たまねぎ・だいこん			
10	金	スバゲティサラダ			にんじん・ほうれんそう		きゅうり			
		ごはん								
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のしょうがしモンいため	ぶた肉				しょうが・きゅうり		さとう・でんぶ	油
14	火	おかマヨネーズあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん		きゅうり			
		かきたま汁	たまご・とうふ		ごまつな		ねぎ・えのきたけ			
		ソフトめん			にんじん・チンゲンサイ					
		牛乳		牛乳						
15	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		うまに丼	生あげ・ぶた肉・ちくわ★		にんじん・チンゲンサイ		はくさい・たまねぎ・しょうが		さとう・でんぶ	油・ごま油
		ビーフンサラダ	ハム★		にんじん・ごまつな		もやし			
18	木	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	とり肉		にんじん・ほうれんそう		たまねぎ・しめじ		油	
		大根サラダ	まぐろ油づけ		ごまつな・にんじん		だいこん・とうもろこし		ごま油	
17	金	くりごはん					ごはん		くり	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のからあげ	とり肉				しょうが		でんぶ・小麦粉	油
		ツナサラダ	まぐろ油づけ		ごまつな・にんじん		きゅうり		さとう	ごま油
20	月	ワンタンスープ	なると★		にんじん・にら		ねぎ・たまねぎ・もやし			
		ぶどうゼリー								
		ごはん								
		牛乳		牛乳						
21	火	いなだのてり焼き	いなだのてり焼き★							
		れんこんきんぴら	ぶた肉		にんじん		れんこん		さとう	
		けんちん汁	とうふ		にんじん・ごまつな		だいこん・ごぼう・はくさい・ねぎ			
		ごはん								
22	水	牛乳		牛乳						
		納豆	納豆★							
		わかびあえ			ほうれんそう・にんじん		きゅうり・わさび		さとう	
		ぶた肉がんともの煮物	ぶた肉・がんと★		にんじん・ごまつな		だいこん		さとう	
24	金	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のみそ焼き	ぶた肉・みそ							
		宮間野菜のからフルサラダ			赤パプリカ・黄パプリカ		きゅうり			
27	月	めぼるのたつたあげ	めぼるのたつたあげ★							
		牛乳		牛乳						
		はくさいのあまずけ			ごまつな・にんじん		はくさい		さとう	
		だいこんと生あげのそぼろ煮	ぶた肉・生あげ		にんじん		しょうが・だいこん		こんにやく・さとう	油
28	火	ソフトめん								
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター★							
		れんこんサラダ			にんじん・ごまつな		れんこん・きゅうり・とうもろこし		ごま	
29	水	とりにく・油あげ			にんじん・ほうれんそう		ねぎ・だいこん・ごぼう		油	
		ごはん								
		牛乳		牛乳						
		とうふのちゅうか煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん		たまねぎ・しょうが		ヤーコン・さとう・でんぶ	ごま油・油
30	水	パンサンデー	ハム★		ごまつな・にんじん		もやし		ごま油	
		宮間の米粉パン								
		牛乳		牛乳						
		こんにゃくシチュー	とり肉		にんじん・ほうれんそう		たまねぎ・ごぼう・れんこん		さつまいも	油
30	水	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油づけ		ごまつな・にんじん		きゅうり・しょうが・にんにく			
		りんごゼリー								

※ 物質の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。