



よていこんだてひょう



2025

こんげつのもくひょう:きれいにてをあらおう


きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
3		4		5		6		7	
 ぶんか ひ 文化の日		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にらまんじゅう ツナ大根 サムゲタンスープ 698kcal 2.2g		ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう たらのゆうあん焼き ひじきの煮物 ほうとう汁 ソーダゼリー 692kcal 2.1g		コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 チーズオムレツ だいこん 大根ナポリタン かぶのポトフ 658kcal 2.8g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのバター焼き しお 塩こうじ肉じゃが こんさい 根菜のみそ汁 695kcal 2.1g	
10		11		12		13		14	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうハンバーグ かぼちゃサラダ ヌードルスープ 659kcal 2.1g		とり 鶏ごぼううどん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター ごまブロッコリー りんごのコンポート 659kcal 3.5g		ちゅうかどん 中華丼 (おぎ 麦ごはん・中華丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ さつまいもプリン 706kcal 2.3g		 けんみん ひ 県民の日		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 そいの竜田あげ カレーきんぴら きのこ汁 678kcal 1.8g	
17		18		19		20		21	
ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう あつやきたまご 厚焼玉子 ちくぜんに 筑前煮 さつまいものみそ汁 ヨーグルト 731kcal 2.1g		いばらき めぐ 茨城の恵みうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆかり和え やきいも 648kcal 3g		いばらき 茨城ガパオライス (ごはん・ガパオいため) ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトサラダ はくさい たまご 白菜と卵のスープ 701kcal 2g		こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ れんこんサラダ 732kcal 1.9g		げんえんこんだて 減塩献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくば鶏のスパイス焼き キャベツと豆のサラダ オニオンスープ 665kcal 1.6g	
24		25		26		27		28	
 ふりかえきゅうじつ 振替休日 かん しや 勤労感謝の日		かんどん 広東めん ぎゅうにゅう 牛乳 トマトあげぎょうざ きのこナムル ワインゼリー 706kcal 3.5g		しよくいく ひこんだて 食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のおかか和え 豚汁 672kcal 2.3g		ナン ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜キーマカレー ぎゅうにく 牛肉コロッケ ひじきサラダ 658kcal 2.4g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たいわんふう 台湾風からあげ 豆腐 豆腐サラダ しお 塩こうじ野菜スープ 678kcal 1.7g	

※献立名の下表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。

旬の食材

かぶ 青梗菜 かぼちゃ
さといも 里芋 にんじん ごぼう
だいこん 大根 じゃがいも ねぎ
さつまいも ブロッコリー
はくさい 白菜 さけ ししゃも そい
マッシュルーム りんご
れんこん みかん など




17日～21日 茨城を食べようウィーク

いばらきけん 茨城県でとれた食材を豊富に使用した献立です。

19日 全校一斉茨城美味しお献立

…11月20日の茨城美味しおデーにあわせて、県内で一斉に美味しお献立が提供されます。お楽しみに♪



毎月20日は

いばらき 美味しお Day

減塩の日