

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
月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん	
3 ぶんかひの日	4 ごはん 牛乳 にらまんじゅう ツナ大根 サムゲタンスープ 698kcal 2.1g	5 ごはん 牛乳 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	6 コッペパン りんごジャム 牛乳 チーズオムレツ 大根ナポリタン かぶのポトフ 658kcal 2.8g	7 ごはん 牛乳 さけのバター焼き 塩こうじ肉じゃが 根菜のみそ汁 695kcal 2.1g	
	10 ごはん 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	11 とり鶏ごぼううどん 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	12 中華丼 (麦ごはん・中華丼の具) 牛乳 ワンタンスープ さつまいもプリン 706kcal 2.3g	13 けんみんひの日	14 ごはん 牛乳 そいの竜田あげ カレーきんぴら きのこ汁 678kcal 1.8g
	17 ごはん 牛乳 厚焼玉子 筑前煮 さつまいものみそ汁 ヨーグルト 731kcal 2.1g	18 茨城の恵みうどん 牛乳 ゆかり和え やきいも 648kcal 3g	19 茨城ガパオライス (ごはん・ガパオいため) 牛乳 ポテトサラダ 白菜と卵のスープ 701kcal 2g		21 げんえんこんだて 減塩献立 ごはん 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 広東めん 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	26 しょくいく ひこんだて 食育の日献立 ごはん 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	27 ナン 牛乳 根菜キーマカレー 牛肉コロッケ ひじきサラダ 658kcal 2.4g		28 ごはん 牛乳 台湾風からあげ 豆腐サラダ 塩こうじ野菜スープ 678kcal 1.7g

※献立名の下の表示はエネルギー (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あります。予め御了承ください。

旬の食材	17日~21日 茨城を食べようウィーク	毎月20日は茨城美味しおDay 減塩です!
<p>かぶ 青梗菜 かぼちゃ 里芋 にんじん ごぼう 大根 じゃがいも ねぎ さつまいも ブロッコリー 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</p>	<p>にち にち いばらき た いばらきけん しょくさい ほ う ふ しょう こんだて</p> <p>17日~21日 茨城を食べようウィーク</p> <p>茨城県でとれた食材を豊富に使用した献立です。</p> <p>にち ぜんこういっせいいばらき お い こんだて</p> <p>19日 全校一斉茨城美味しお献立</p> <p>…11月20日の茨城美味しおデーにあわせて、県内で一斉に 美味しいお食事が提供されます。お楽しみに♪</p>	<p>にち にち いばらき た いばらきけん しょくさい ほ う ふ しょう こんだて</p> <p>毎月20日は いばらき 美味しお Day 減塩です!</p>