



[11月 献立表]

2025年11月

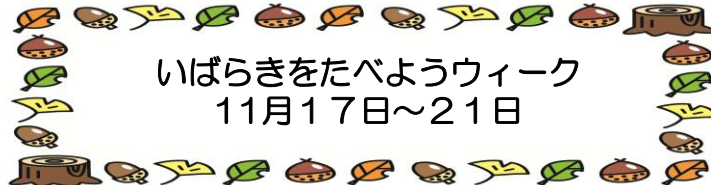
友部・友部東特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
4 火	タンメン	○	豚肉, なんと	中華めん, じゃがいもでん粉	キャベツ, にんじん, もやし, 長ねぎ しょうが	615 kcal
	大学芋			さつまいも, 大豆油, 上白糖, 水あめ, ★ごま		17.8 g
	グリーンサラダ			油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	2.0 g
5 水	チキンカレー	○	鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん	689 kcal
	ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	21.0 g
						2.9 g
6 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖		675 kcal
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん, たまねぎ	22.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト とうもろこし	1.9 g
7 金	ごはん	○	からだがよろこぶメニュー		ごはん, 強化米	617 kcal
	さばのたまり漬け		★さば			25.6 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.7 g
	舞茸のみそ汁		木綿豆腐, みそ		まいたけ, 長ねぎ, にんじん	
10 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		603 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			28.4 g
	ほうれん草と えのきのおひたし				ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.2 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
11 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		630 kcal
	たらの香草フライ		★たら	大豆油, パン粉, 小麦粉	バジル	27.7 g
	ひじきのうま煮		ひじき, 大豆, 鶏肉, 油揚げ	上白糖	にんじん	2.6 g
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
12 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		603 kcal
	シュウマイ		豚肉	パン粉, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, しょうが	23.6 g
	チャプチェ		豚肉	上白糖, ★ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし 干し椎茸, 小松菜	1.8 g
	チンゲン菜のスープ		木綿豆腐	春雨	チンゲンサイ, えのきたけ	
14 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		625 kcal
	さばのみそ煮		★さば			21.6 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.8 g
	水菜とわかめのすまし汁		わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	
17 月	ごはん	○	いばらきを食べよう ウィーク		ごはん, 強化米	619 kcal
	いなだの香味焼き		★いなだ		しょうが,	24.2 g
	白菜のあえもの				はくさい, 小松菜, もやし, にんじん	1.9 g
	さつま汁		木綿豆腐, みそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
18 火	けんちんうどん	○	豚肉, みそ	うどん	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ はくさい	635 kcal
	厚焼き玉子		★卵			25.6 g
	生姜あえ				キャベツ, にんじん, 小松菜	3.3 g

19 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		614 kcal
	豚肉のねぎソース焼き		豚肉	上白糖, ★ごま油	長ねぎ	25.3 g
	れんこんシャキシャキサラダ			マヨネーズ (卵なし)	れんこん, キャベツ	1.1 g
	野菜の塩こうじスープ			塩こうじ	はくさい, だいこん, にんじん, 長ねぎ ぶなしめじ	
20 木	ハヤシライス	○	豚肉	ごはん, 強化米, じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん ブロッコリー, ぶなしめじ	613 kcal
	大根サラダ			上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり	22.4 g
						2.8 g
21 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		620 kcal
	納豆		納豆			25.5 g
	れんこんのカレー金平		豚肉, みそ	上白糖, 油	れんこん, 長ねぎ, にんじん	3.0 g
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸 長ねぎ	
25 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		611 kcal
	ぶりの照り焼き		★ぶり			23.3 g
	ほうれん草のごまあえ			上白糖, ★ごま	ほうれんそう, にんじん	1.0 g
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, 長ねぎ	
26 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		635 kcal
	ビビンバ		豚肉	上白糖, 油, ★ごま油	たまねぎ, もやし, ほうれんそう, にんじん	23.6 g
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	1.6 g
27 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		660 kcal
	野菜コロッケ			じゃがいも, 大豆油, パン粉, 小麦粉, 上白糖	にんじん, とうもろこし, いんげん	21.0 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.3 g
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし	
28 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		621 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	じゃがいもでん粉, 小麦粉, 大豆油		26.7 g
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.0 g
	にらとえのきのみそ汁		油揚げ, みそ		にら, えのきたけ	

※アレルギー食品には★印を表示しています

茨城もたべよう



いばらきをたべようウィーク 11月17日～21日

11月17日(月) 茨城県産の食材

いなだ, はくさい, こまつな, さつまいも, ごぼう, だいこん
長ねぎ, こまつな



11月18日(火) 茨城県産の食材

ぶたにく, はくさい, だいこん, ごぼう, だいこん
長ねぎ, こまつな, たまご



11月19日(水) 茨城県産の食材

ぶたにく, はくさい, だいこん, れんこん
長ねぎ, こまつな, たまご, しめじ



11月20日(木) 茨城県産の食材

ぶたにく, はくさい, だいこん, きゅうり, しめじ



11月21日(金) 茨城県産の食材

納豆, ぶたにく, れんこん, だいこん, きゅうり, しめじ
長ねぎ, ごぼう



いばらきけんの郷土料理 ★けんちんうどん★

けんちんうどんは, たくさんの野菜を入れて, 油でいためてから, かつお, 昆布のだしを使って, 汁を作ります。冷たい太めのうどんを, 汁につけて食べるのが特徴です。茨城県常陸太田市が発祥といわれていて, おそば屋さんに行くと, 必ず「けんちんうどん」があります。給食では, あたたかいうどんを食べますが, ぜひつけめんスタイルのうどんでも食べてみてください!

★収穫時期によっては, 茨城県産以外になることもあります。