



日 曜		献 立 名		主 材 料 と 食 品 分 類						栄 養 価			
				主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
				(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
★ 読書週間献立 ★ サラダ記念日より「鶏肉のカレーから揚げ」です ★													
1	金	ごはん 牛乳 鶏肉のカレーから揚げ 海藻サラダ (たまねぎドレッシング) えのきのスープ	鶏肉	牛乳 わかめ ちり 赤のたまご 飾り 鶏肉	読書週間 給食 にんじん にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング	酒 カレー粉 しょうゆ 塩 和風だし しょうゆ 塩	788	1.8			
★ 郷土料理 滋賀県 ★													
5	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 お講のお平 冬瓜と肉団子のスープ	さば 味噌 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 にんじん にんじん	大根 干ししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ 冬瓜	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	みりん みりん 酒 しょうゆ 和風だし 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	834	3.1				
6	水	米パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 彩りチーズサラダ (イタリアンドレッシング) ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 赤ピーマン トマト パセリ にんじん	レモン キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 油 ドレッシング	酒 しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン 洋風だし 塩 こしょう ソース	826	3.1				
7	木	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) 塩昆布和え ちゃんこ汁	鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 にんじん にんじん には	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 白菜 えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 油 豚脂	ソース 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 和風だし	805	2.3				
★ いい歯の日献立 ★													
8	金	ごはん 牛乳 いかにチリソースかけ チャブチェ わかめスープ	いか 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ にんじん 小松菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ もやし たまねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 油 ごま ごま油 ごま油	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ 酒 中華だし 中華だし 酒 塩 しょうゆ	812	2.5				
11	月	ちからうどん (ソフトめん ちからうどん汁) 牛乳 野菜かき揚げ 白菜と生揚げの煮びたし	豚肉 なた 油揚げ 厚揚げ	牛乳 にんじん 春菊 にんじん	大根 ねぎ たまねぎ ごぼう 白菜 しめじ たまねぎ	ソフトめん でん粉 もやし 小麦粉 砂糖	酒 しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ 和風だし	873	3.5				
★ 茨城県民の日献立 ★ 11月13日は茨城県民の日です ★													
12	火	ごはん 常総市にある「森永牛乳(株)利根工場」で作っている発酵乳です。 発酵乳 茨城県産厚焼き玉子 キャベツと大根のしらすサラダ (和風ドレッシング) 常総市産常陸牛のすき焼き煮	卵 牛肉 豆腐	発酵乳 しらす にんじん にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ 白菜 ねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉 油 ドレッシング	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	805	1.8				
14	木	バターチキンカレーライス (麦ごはん バターチキンカレー) 牛乳 トマトソースオムレツ アセロラジュレ和え	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 ブルーン たまねぎ アセロラ バインアップル もも りんご	ごはん 麦 ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ナタデココ 水あめ	油 バター 油 塩 トマトケチャップ トマトピューレ	白ワイン トマトピューレ 洋風だし カレールウ	934	3.1			
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 水菜とツナのサラダ (ごまドレッシング) 白菜の味噌汁	鶏肉 まぐろ油漬け 豆腐 味噌	牛乳 水菜 にんじん ほうれん草	しょうが とうもろこし もやし 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 さつまいも 砂糖 油 ドレッシング	酒 しょうゆ みりん かつお節	819	2.1				
18	月	野菜たっぷりタンメン (中華めん タンメンスープ) 牛乳 小松菜とチンゲン菜の中華炒め 蒸しパン	豚肉 大豆 卵	牛乳 にんじん 小松菜 チンゲン菜 小松菜	しょうが 白菜 キャベツ たけのこ もやし ねぎ にんにく たまねぎ しめじ	中華めん 小麦粉 砂糖 油	ごま油 豚脂 油 油	鶏がらだし こしょう 豚骨スープ しょうゆ 塩 中華だし 酒 オイスターソース しょうゆ 酒	779	3.5			
★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★													
19	火	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 茨城を食べよう味噌汁	納豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 にんじん にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ 枝豆 たまねぎ 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	納豆のタレ しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 煮干し	780	2.4				
★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ 毎月20日は「いばらき美味しお Day」です ★ ★ 11月20日は茨城県全体で「減塩献立」を実施します ★													
20	水	デミグラスソースのハンバーグ (刻み入り丸パン ハンバーグデミグラスソース) 牛乳 カレーポトフ フルーツラフランスゼリー和え	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳 にんじん	たまねぎ 白菜 エリンギ 大根 たまねぎ れんこん バインアップル 桃 ラフランス	丸パン 砂糖 パン粉 アロエ 砂糖	油 豚脂 油	ソース トマトケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 洋風だし しょうゆ カレー粉 洋風だし 塩 しょうゆ こしょう	893	3.0			
21	木	キムタクごはん (にんじん キムタクごはんの具) 発酵乳 (いちご) 揚げシューマイ (3) 春雨スープ	豚肉 豚肉 卵	発酵乳 にんじん 小松菜	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし たまねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 油 春雨	しょうゆ 酒 中華だし 塩 中華だし 塩 こしょう	755	2.6				
★ 和食の日献立 ★ 11月24日は和食の日です ★													
22	金	ごはん 牛乳 さんまのピリッとジャン 大根のそばろ煮 茨城県産たつぷり豚汁	さんま 鶏肉 味噌 豚肉 味噌	牛乳 にんじん にんじん	しょうが にんにく 大根 枝豆 しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	酒 酢 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ みりん 酒 和風だし 和風だし	903	2.6				
25	月	常総市産味噌煮込みうどん (ソフトめん 味噌煮込み汁) 牛乳 小松菜のおひたし (しょうゆ) 大学芋	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ もやし	ソフトめん 里芋	油 油	しょうゆ 和風だし しょうゆ しょうゆ みりん	817	3.4			

◆ 12月2日(月)に11月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

★ 11月のごはんは、常総市の特別栽培米を使用しています ★

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						栄養価			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		(1群) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	(2群) 牛乳・ 小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂				
26 火	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	豚肉の味噌マヨネーズ焼き	豚肉 味噌				砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酒	915	2.6	
	コンコンきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう 大根 枝豆	こんにゃく はちみつ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし			
かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	でん粉		酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし				
27 水	食パン（キャラメルソース）					食パン キャラメルソース					
	牛乳		牛乳								
	ハムステーキ	豚肉 鶏肉		   		でん粉 砂糖	豚脂	みりん			
	マカロニのバジルソテー	まぐろ油漬け		にんじん ピーマン バジル	エリンギ	マカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう			
	オニオンキャベツスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 大根 キャベツ		油	こしょう 洋風だし 塩	808	3.4	
28 木	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳	  							
	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		みりん			
	白菜のうま煮	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 白菜 干ししいたけ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酢 鶏がらだし 塩 みりん こしょう 中華だし	732	2.7	
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ 大根			かつお節 煮干し			
29 金	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	豚脂				
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 鶏肉		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 酢	765	3.1	
	味噌 大豆		にら	にんにく				トウバンジャン 鶏がらだし			
冬瓜の中華スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 冬瓜 しめじ ねぎ		油	中華だし 塩 しょうゆ				
									今月のたんぱく質平均	28.9 g	
									脂質平均	24.2 g	

こんがつ しょうがし しもつましんしよくざい ごめ だいこん はくさい こまつな
今月の常総市・下妻市産食材：米、かぼちゃ、大根、とうがん、白菜、小松菜、にんじん、ピーマン、
 キャベツ、チンゲン菜、味噌、牛肉（太字で表記しています）
 いばらきけんさんしよくざい きょうりゅう ふたにく とりにく みすな
茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、もやし、にら、きゅうり、水菜、ねぎ、れんこん、しめじ、
 さつまいも、さといも、しらたき、こんにゃく、納豆、油揚げ、しらす、ごぼう

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。

11月給食だより

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いたたく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますしゅう。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が循環され、地域経済の活性化につながる

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO₂排出量が削減でき、環境に優しい

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食料の生産・流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

にほんかくち
日本各地の郷土料理

しがけん
滋賀県

こうお講のお平

日本のほぼ真ん中に位置している滋賀県の中央には、県の面積の約6分の1を占める日本最大の湖「琵琶湖」があります。豊かな自然のおかげで、ビワマス、コアユなどの湖の幸、山菜やきのこなど山の幸、さらには、近江米、野菜、茶など四季折々の産物に恵まれています。

また、世界遺産である比叡山延暦寺など歴史ある寺社や、奥深い歴史文化があり、今もなお大切に守り伝えられています。

お講とは、寺院などで開かれる法要の事です。法要の後には、季節の野菜などで作る精進料理をいただきます。平たい容器の煮物料理を「お平」ということから、「お講のお平」と呼ばれています。

歴史を感じる滋賀県の郷土料理をよく味わっていただきましょう。