



日曜	こんだて名	主 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		主に体をつくる (1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に体の調子を整える (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	主にエネルギーになる (5群) 穀類・いも類 (6群) 油脂						
1 金	★ きょうどりょうり しがけん ★	ごはん 牛乳 さばのみそに おこうのおひら とうがんとにくだんごのスープ	牛乳  にんじん にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ とうがん	ごはん  さとう さといも こんにゃく さとう パンこ でんふん さとう	とんし あぶら	みりん みりん さけ しょうゆ わふうだし しょうゆだし しお しょうゆ しょうゆ	656	2.5	
5 火	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ サラダきねんび より「とりにくのカレーからあげ」です ★	ごはん 牛乳 とりにくのカレーからあげ かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) えのきのスープ	牛乳  わかめ すぎのり あかつのまた こんぶ くきわかめ にんじん にんじん こまつな	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  こむぎこ でんふん あぶら さけ カレーこ しょうゆ ドレッシング わふうだし しょうゆ しお	とんし あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース すりがらだし しお みりん しょうゆ ちゅうかだし かつおぶし にぼし	638	1.5	
6 水	しょうパン (キャラメルソース) 牛乳 ハムステーキ マカロニのバジルソテー オニオンキャベツスープ	牛乳 ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ とりにく	 にんじん にんじん こまつな	エリンギ たまねぎ だいこん キャベツ	しょうパン キャラメルソース でんふん さとう マカロニ	とんし あぶら あぶら	みりん しょうゆ しょうゆだし しお しょうゆ しょうゆ しょうゆだし しお	694	2.9	
7 木	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき はくさいのうまに とうふとわかめのみそしる	牛乳 あかうお みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	牛乳  チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん  さとう さとう でんふん	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ オイスターソース すりがらだし しお みりん しょうゆ ちゅうかだし かつおぶし にぼし	591	2.3	
8 金	★ いいは の ひ こんだて ★	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの) はっこうにゅう (いちご) あげシューマイ 児(2) 先(3) はるさめスープ	ぶたにく はっこうにゅう ぶたにく たまご	にんじん にんじん にんじん こまつな	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 さとう あぶら しお ちゅうかだし しお しょうゆ	584	2.1		
11 月	やさしいたっぷりタンメン (ちゅうかめん タンメンスープ) 牛乳 こまつなとチンゲンサイのちゅうかいため むしパン	ぶたにく だいず 牛乳 たまご	にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい キャベツ たけのこ もやし ねぎ にんにく たまねぎ しめじ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら あぶら こむぎこ さとう	とりがらだし しょうゆ とんこつスープ しょうゆ しお あぶら あぶら あぶら	ちゅうかだし さけ オイスターソース しょうゆ さけ	632	2.9	
12 火	★ いばらきけんみん の ひ こんだて ★ 11月13日は いばらきけんみん の ひ です ★	ごはん 牛乳 なっとう にくじゃが いばらきをたべようみそしる	牛乳 なっとう ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん かば こまつな	たまねぎ えだまめ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん  あぶら しょうゆ こんにゃく さとう あぶら なっとうのタレ しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	641	2.1		
14 木	ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものあげに みずなとツナのサラダ (ごまドレッシング) はくさいのみそしる	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ とうふ みそ	みずな にんじん ほうれんそう	しょうが とうもろこし もやし はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん  でんふん さつまいも さとう あぶら さけ しょうゆ みりん かつおぶし	あぶら バター あぶら あぶら しお トマトケチャップ トマトピューレ	664	1.8		
15 金	バターチキンカレーライス (もぎごはん バターチキンカレー) 牛乳 トマトソースオムレツ アセロラジュレあえ	牛乳 とりにく たまご とりにく	にんじん なまクリーム トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ブルーン	むぎ ごはん じゃがいも でんふん さとう ナタデココ みずあめ	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ トマトピューレ しょうゆ トマトピューレ しょうゆ トマトピューレ しょうゆ トマトピューレ	757	2.6	
18 月	しょうそうしんみそにこみうどん (ソフトめん みそにこみする) 牛乳 こまつなのおひたし (しょうゆ) だいがくいも	とりにく みそ あぶらあげ 牛乳	にんじん こまつな にんじん もやし	だいこん ごぼう ねぎ しめじ もやし	ソフトめん さといも さつまいも さとう でんふん あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん	638	2.8	
19 火	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19日は しょくいく の ひ です ★	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそマヨネーズやき コンコンきんぴら かきたまじる	牛乳 ぶたにく みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん れんこん えだまめ ごぼう だいこん にんじん こまつな	ごはん  さとう さといも こんにゃく さとう でんふん マヨネーズ ごま あぶら しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ しお かつおぶし こんだし	740	2.2			
20 水	★ ぜんこういっせい いばらきおいしお きゅうしょく ★ まいつき 20日は「いばらきおいしおデー」です ★ ★ 11月20日は いばらきけん ぜんたいで「げんえん こんだて」を じっし します ★	こめパン 牛乳 とりにくのレモンに いるどりチーズサラダ (イタリアンドレッシング) ポークビーンズ	牛乳 チーズ ぶたにく だいず	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	こめパン でんふん さとう あぶら さけ しょうゆ ドレッシング トマトケチャップ あかワイン しょうゆだし しお しょうゆ ソース	711	2.6			
21 木	ごはん 牛乳 さんまのピリッとジャン だいこんのそぼろに いばらきけんさんたんぱりとんじる	牛乳 さんま とりにく ぶたにく みそ	牛乳 にんじん にんじん	しょうが にんにく だいこん えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん  でんふん さとう さとう でんふん じゃがいも こんにゃく あぶら さけ す しょうゆ トウバンジャン しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし	755	2.2			
22 金	★ わしょくの ひ こんだて ★ 11がつ24日は わしょくの ひ です ★	ごはん 牛乳 はっこうにゅう いばらきけんさんあつやきたまご キャベツとだいこんのしらすサラダ (わふうドレッシング) しょうそうしんみそにちぎゅうのすきやき	牛乳 たまご しらす にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい ねぎ えだまめ	ごはん  さとう でんふん あぶら ドレッシング しょうゆ さけ みりん わふうだし	652	1.6			

◆ 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	こんだて名	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		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					
25 月	ちからうどん (もちよくかんで食べよう) (ソフトめん ちからうどんじる) 牛乳 やさいかきあげ はくさいとなまあげのにびたし	ぶたにく なたと あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん にんじん しんぎく にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい しめじ たまねぎ	ソフトめん でんふん もちこめこ こむぎこ さとう	 あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ わふうだし	668	2.9
26 火	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ チャプチェ わかめスープ	いか ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	 にんじん ごまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ だいこん	でんふん さとう さとう はるさめ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	さけ トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	664	2.2
27 水	デミグラスソースのハンバーガー (きれいりまるパン ハンバークデミグラスソース) 牛乳 あきのシチュー フルーツラフランスゼリーあえ	とりにく だいず とりにく	牛乳 牛乳	 チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ パインアップル もも ラフランス	まるパン さとう パンこ さつまいも アロエ さとう	あぶら とんし あぶら	ソース トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン ようふうだし しょうゆ シチュールウ しお ごしょう	716	3.1
28 木	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボー豆腐 とうがんのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく とうふ とりにく みそ だいず とりにく	牛乳	 にら にんじん にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しょうが たまねぎ とうがん しめじ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんふん さとう	とんし あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお す トウバンジャン とりがらだし ちゅうかだし しお しょうゆ	632	2.7
29 金	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) しおこんぶあえ ちゃんこじる	とりにく だいず とりにく とうふ	牛乳 こんぶ	 にんじん にんじん にら	 たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら とんし	ソース しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ わふうだし	641	1.9
今月のたんばく質平均 脂質平均									24.5 g	21.3 g

今月の常総市・下妻市産食材：米、かぼちゃ、味噌、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、牛肉 (太字で表記しています)
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

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年 (3・4 年生)
の量になります。

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。

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

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

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

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

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

日本各地の郷土料理

こう ひら 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。