

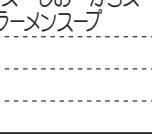
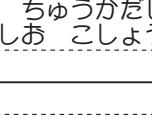
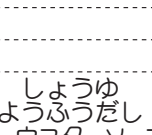
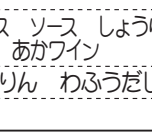
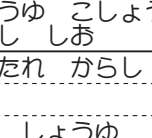
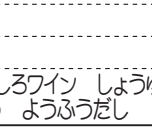
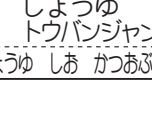
よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形（球形）、つる
つるした物は特に注意！

令和 7 年 11 月 分 献 立 表



(17回)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中）
常総市豊岡学校給食センター

日 曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	栄養価				
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			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・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂						
4 火	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月9日は読書週間です！」 ～ 給食アンサンプル2（ミートボール/クリームシチュー）～											小 676 中 810	2.9 3.5
	こくとうパン		牛乳			こくとうパン							
	牛乳												
	ミートボールのトマトに（2）	とりにく たまご		トマト	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし					
	ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）			ブロッコリー あかピーマン	きゅうり とうもろこし		ドレッシング						
5 水	クリームシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ はくさい	さつまいも	バター	ようふうだし こしょう シチュールウ ホワイトソース		小 659 中 828	2.2 2.7		
	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月9日は読書週間です！」 ～ 給食アンサンプル（ミルメーク/麻婆豆腐）～												
	ごはん		牛乳			ごはん		コーヒー牛乳のもと					
	牛乳（コーヒー牛乳のもと）												
	あげぎょうざ（2.2.2.3）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら とんし	マーボー豆腐のもと					
6 木	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう		小 647 中 840	2.7 3.4		
	もやしのちゅうかスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ		ごまあぶら						
	しおトマトうどん （ソフトめん しおトマトスープ）	ぶたにく		にんじん トマト	もやし ねぎ はくさい にんにく	ソフトめん	あぶら	さけ トマトソース しお がらスープ こしょう しおラーメンスープ					
	牛乳		牛乳										
	かまぼこフライ（2.2.2.3）	たちうあ たまご				でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら						
7 金	あぎやさいサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	れんこん えだまめ	さつまいも	ドレッシング			小 674 中 815	2.0 2.3		
	★ せかいのりょうり たいわん ★ ～ 台湾バナナを使用した蒸しパンを提供します ～												
	ルーローハン （ごはん ルーローハンのぐ）	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース					
	牛乳		牛乳										
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ ほししいたけ	ビーフン		がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう					
10 月	たいわんバナナむしパン				バナナ	こむぎこ さとう パンこ				小 643 中 794	2.1 2.4		
	ごはん		牛乳			ごはん							
	牛乳												
	とりにくのバーベキューソース	とりにく			りんご レモン しょうが にんにく	さとう		さけ しお ケチャップ ウスターソース					
	いり豆腐	とりにく とうふ さつまあげ たまご		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし					
11 火	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ だいこん もやし ねぎ	じゃがいも		かつおぶし		小 670 中 790	2.7 3.2		
	コッペパン		牛乳			コッペパン							
	牛乳												
	さけタルタルフライ	さけ			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら マヨネーズ						
	チリコンカン	ぶたにく だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょうゆ こしょう ようふうだし あかワイン ウスターソース チリパウダー					
12 水	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ エリンギ	マカロニ		ようふうだし しお こしょう		小 638 中 802	2.4 2.9		
	ごはん		牛乳			ごはん							
	牛乳												
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく			たまねぎ マッシュルーム	さとう パンこ	あぶら とんし	デミグラスソース ソース しょうゆ トマトピューレ あかワイン					
	ひじきのにもの	とりにく だいず	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし					
14 金	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		にんじん こまつな	なめこ だいこん はくさい ねぎ			かつおぶし		小 642 中 815	2.0 2.4		
	ごはん		牛乳			ごはん							
	牛乳												
	とりにくのあおのりあげ （2.2.2.3）	とりにく	あおのり		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう					
	ナムル（しおちゅうかドレッシング）			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング						
17 月	ワンタンスープ	ぶたにく なると		にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こむぎこ	あぶら	さけ しょうゆ こしょう ちゅうかだし しお		小 644 中 784	2.1 2.4		
	ごはん（なっとう）	なっとう				ごはん		なっとうのたれ からし					
	牛乳		牛乳										
	にあい	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す					
	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら タアサイ	だいこん はくさい しょうが キムチ ねぎ	しらたき さとう	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ みりん					
18 火	こめパン		牛乳			こめパン				小 619 中 780	2.6 3.3		
	牛乳												
	つくばどりのチキンカツ（ソース）	とりにく		みずな にんじん	キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ	あぶら	ソース					
	みずなのサラダ（ソイドレッシング）						ドレッシング						
	はくさいのクリームに	とりにく	牛乳 だっしぶんにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム ねぎ	でんぶん パンこ	バター	シチュールウ しるワイン しょうゆ しお こしょう ようふうだし					
19 水	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～											小 678 中 841	2.0 2.3
	ごはん		牛乳			ごはん							
	牛乳												
	いなだのいろつけ	いなだ			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ しお					
	ごぼうのピリからみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン	ごぼう しょうが にんにく	こんにゃく さとう	ごまあぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん トウ/パンジャン					
Week	かぶのみぞれじる	とりにく とうふ		にんじん	かぶ ねぎ しめじ とうがん			さけ みりん しょうゆ しお かつおぶし		小 678 中 841	2.0 2.3		



11 月～1 月のごはんは、
常総市の特別栽培米を使用しています！
JOSOいただきますプロジェクトについて、詳しくはこちら→



アクセスは
こちら

◆ 12 月 1 日（月）に 10 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。 ◆

日曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						栄 養 価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂				
20木	★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です！										
	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐ)	とりにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ あかピーマン	たまねぎ れんこん しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 646 中 771	1.9 2.2	
	牛乳		牛乳								
	あつやきたまご タアサイのちゅうカスーブ ヨーグルト	たまご ぶたにく		にんじん タアサイ	キャベツ もやし ねぎ	さとう でんぶぶん でんぶぶん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう			
21金	ごはん					ごはん			小 721 中 888	1.8 2.2	
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのカレーマヨネーズやき こまつなのソテー	ぶたにく ウインナー		こまつな にんじん	とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	カレーこ ガラムマサラ しょうゆ さけ ようふうだし しお しるワイン しょうゆ			
	さつまじる	とりにく みそ あぶらあげ とうふ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	あぶら	かつおぶし				
25火	コッペパン (りんごジャム)		牛乳			コッペパン りんごジャム			小 684 中 835	2.7 3.3	
	牛乳		牛乳								
	とうにゅうコーンコロッケ ごぼうサラダ	とうにゅう		とうもろこし		ごぼう	あぶら	しょうゆ かつおぶし			
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー とうふ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しめじ しょうが	はるさめ	マヨネーズ ごま	しょうゆ かつおぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう				
26水	ごはん					ごはん			小 710 中 875	2.0 2.4	
	牛乳		牛乳								
	チャンプルー	ぶたにく たまご なまあげ かつおぶし		あかピーマン	たまねぎ		あぶら	しお しょうゆ わふうだし			
	ぎりほしだいこんのサラダ(たまねぎドレッシング) こめこすいとんいりごまみそしる	まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ	くさわかめ	みずな	きゅうり きりほしだいこん		ドレッシング				
27木	★ きょうどりょうり (茨城県) ★										
	つけけんちん(ソフトめん つけけんちん)	とりにく みそ あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ソフトめん さといも	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし	小 685 中 871	2.7 3.4		
	牛乳										
	さつまいもとだいずのあげに キャベツとしらすのサラダ(わふうドレッシング)	だいず	にんじん	キャベツ もやし きくらげ きゅうり		あぶら	しょうゆ みりん				
28金	ハヤシライス (おぎごはん ハヤシシチュー)	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えだまめ にんにく	ごはん おぎ じゃがいも	バター			あかワイン ハヤシウ ビーフシチュール ようふうだし トマトピューレ デミグラスソース ソース	小 657 中 865
	はっこうにゅう		はっこうにゅう								
	チキンナゲット(2. 2. 2. 3)	とりにく				ごぼうこ でんぶぶん	あぶら				
	フルーツみかんゼリーあえ			パインアップル もも みかん	さとう						
今月の常総市産食材： 米、さつまいも、里いも、キャベツ、きゅうり、タアサイ、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、とうがん、みそ(太字で表記しています)								今月のたんぱく質平均 (g)		小 26.0 中 31.2	
茨城県産食材： みずな、ごぼう、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、れんこん、マッシュルーム、鶏肉、豚肉								脂質平均 (g)		小 22.7 中 26.1	

茨城をたべようWeek

★ 茨城県の常総市産食材： 米、さつまいも、里いも、キャベツ、きゅうり、タアサイ、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、とうがん、みそ(太字で表記しています)

★ 茨城県産食材： みずな、ごぼう、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、れんこん、マッシュルーム、鶏肉、豚肉

◎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ください。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。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。



11月給食だより

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

食事を支える人たち



生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

11月20日は 全校一斉いばらき美味しお給食です！



茨城県は、生活習慣病を患ってしまう県民の割合が、他の都道府県民に比べて高い傾向にあります。生活習慣病を予防する方法の一つに「減塩」がありますが、茨城県民は全国平均よりも食塩を多く摂取しています。そこで、茨城県では「健康寿命日本一」を目指すため、県民の食塩摂取量を減らす取り組みの一環として、40(しお)を半分に減らした毎月20日を「いばらき美味しおDay」と決めました。11月20日は茨城県内全ての学校において「いばらき美味しお給食」を実施します。「減塩」というと、味が薄くて物足りなく感じそうですが、酸味やスパイスを利かせたり、出汁のうま味を活かしたりする等、工夫次第でおいしく食べることができます！ご家庭の食事でも「減塩」について考え、みんなで取り組んでいきましょう！

サワー&スパイス★フラッシュ！

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ♪



ダシダシ★ワンダー！

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ♪



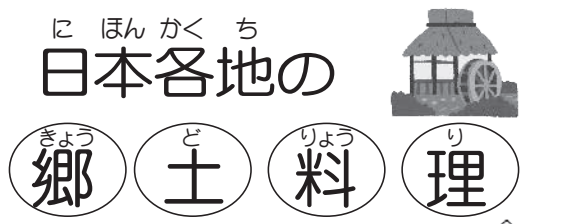
スープ★セーブ！

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね♪

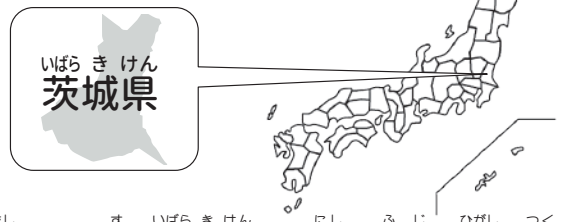


減塩の取り組みには、食事で使う食塩量を減らす以外に、野菜をしっかり食べることが大切です。カット野菜や冷凍野菜を上手に活用すると、手軽に野菜を食べることができるのでおすすめです！

日本各地の郷土料理



つけけんちん



茨城県の西の富士・東の筑波と言われるほど美しい「筑波山」や、日本三名園の「偕楽園」、ネモフィラやコキアをはじめ美しい景色が広がる「国営ひたち海浜公園」など豊かな自然に恵まれています。また、「食の宝庫」と言われるほど、農作物の生産が盛んで、メロンや干し芋、くり、鶏卵などの食材は、茨城県が生産量日本一を誇ります。茨城県は、朝晩の寒暖差が大きく、水捌けが良い土地が多いことから、江戸時代からそばの栽培が盛んに行われてきました。また、にんじんやごぼう、れんこんといった根菜類もたくさん採れたため、これらの食材で「けんちん汁」が作られ、そばをつけて食べる「つけけんちん」という食文化が生まれました。つけけんちん汁には、茨城県産の食材をたくさん使います。また、ソフトめんも茨城県産の小麦から作られています。茨城県の食材をおいしくいただきます！