

よくかんで ゆっくりと  
たべましよう!

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)

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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	★ どんくしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月9日は読書週間です!」 ～ 給食アンサンブル (ミルク / 麻婆豆腐) ～	ごはん 牛乳 (コーヒー牛乳のもと) あげぎょうざ (2.2.2.3) マーボー豆腐 もやしちゅうかスープ	牛乳	にら にんじん には にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし だいこん ねぎ えのき ほうし	ごはん こむぎこ でんぷん でんぷん	あぶら とんし あぶら ごまあぶら	コーヒー牛乳のもと マーボー豆腐のもと ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小 659 中 828	2.2 2.7
5水	★ どんくしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月9日は読書週間です!」 ～ 給食アンサンブル2 (ミートボール / クリームシチュー) ～	こくとうパン 牛乳 ミートボールのトマトに (2) ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング) クリームシチュー	牛乳	トマト ブロッコリー じゃがいも にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ えだまめ はくさい	こくとうパン さとう パンこ でんぷん さつまいも	あぶら ドレッシング バター	クチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆだし しょうゆだし しょうゆ シチュールク ホワイトソース	小 676 中 810	2.9 3.5
6木	★ どんくしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月9日は読書週間です!」 ～ 給食アンサンブル2 (ミートボール / クリームシチュー) ～	ごはん 牛乳 とりにくのバーベキューソース いり豆腐 じゃがいものみそしる	牛乳	にんじん	りんご レモン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	さけ しお クチャップ ウスターソース さけ しょうゆ わふうだし かつおぶし	小 643 中 794	2.1 2.4
7金	★ 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) 牛乳 ビーフンスープ たいわんバナナむしパン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ ほうし たいけ バナナ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	あぶら あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース がらす ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	小 674 中 815	2.0 2.3
10月	しおトマトうどん (ソフトめん しおトマトスープ) 牛乳 かまぼこフライ (2.2.2.3) あきやさいサラダ (ごまドレッシング)	ぶたにく たちうあ たまご	牛乳	にんじん トマト にんじん	もやし ねぎ はくさい にんにく れんこん えだまめ	ソフトめん でんぷん パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら あぶら ドレッシング	さけ トマトソース しお がらす こしょう しお ラーメンスープ	小 647 中 840	2.7 3.4
11火	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ひじきのにもの なめこのみそしる	ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんじん なめこ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう パンこ こんやく さとう	あぶら とんし あぶら	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 しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし	小 638 中 802	2.4 2.9
12水	コッペパン 牛乳 さけタルタルフライ チリコンカン コンソメスープ	ぶたにく さけ ぶたにく だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あえんとうまめ ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ	コッペパン パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら あぶら	マヨネーズ クチャップ 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 ようふうだし しお こしょう	小 670 中 790	2.7 3.2
14金	ハヤシライス (おぎごはん ハヤシシチュー) はっごうにゅう チキンナゲット (2.2.2.3) フルーツみかんゼリーあえ	ぶたにく とりにく	なまクリーム はっごうにゅう	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 マスカット パインアップル もも みかん	ごはん おぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら	あかワイン ハヤシルク ビーフシチュールク 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	2.6 3.3
17月	★ きょうどりょうり (茨城県) ★	つけけんちんうどん (ソフトめん つけけんちんじる) 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)	とりにく みそ あぶらあげ だいず	にんじん にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし きくらげ きゅうり	ソフトめん さといも おみも でんぷん さとう ドレッシング	あぶら あぶら	さけ しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん	小 685 中 871	2.7 3.4
18火	ごはん 牛乳 いなだのいろつけ ごぼうのピリからみそいため かぶのみぞれじる	いなだ ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが ごぼう しょうが にんにく かぶ ねぎ しめじ とうがん	ごはん さとう でんぷん こんやく さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しお かぶのみぞれじる しょうゆ さけ みりん トウバンジャン さけ みりん しょうゆ しお かつおぶし	小 678 中 841	2.0 2.3
19水	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～	こめパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ (ソース) みずなのサラダ (ソイドレッシング) はくさいのクリームに	牛乳	みずな にんじん にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム ねぎ	こめパン パンこ こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら ドレッシング バター	ソース シチュールク しるワイン しょうゆ しお こしょう ようふうだし	小 619 中 780	2.6 3.3
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!	ごはん 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 さつまじる	牛乳	こまつな にんじん にんじん	とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも こんやく	あぶら 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 かつおぶし	小 721 中 888	1.8 2.2

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→



◆ 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・大豆製品	<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			
21 金	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐ)	とりにく だいず		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	たまご				さとう でんぷん				
	タアサイのちゅうカスープ	ぶたにく		にんじん タアサイ	キャベツ もやし ねぎ	でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		
25 火	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)	まぐろあぶりづけ	<きわかめ	みずな	きゅうり きりほしだいこん		ドレッシング			
26 水	ごはん					ごはん			小 684 中 835	2.7 3.3
	牛乳		牛乳							
	コッペパン (りんごジャム)					コッペパン りんごジャム				
	とうにゅうコーンコロケ	とうにゅう			とうもろこし	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら			
27 木	ごはん (なっとう)	なっとう				ごはん		なっとうのたれ からし	小 644 中 785	2.1 2.4
	牛乳		牛乳							
	にあい	とりにく あぶりあげ		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		
28 金	ごはん					ごはん			小 642 中 815	2.0 2.4
	牛乳		牛乳							
	とりにくのおおりのあげ (2.2.2.3)	とりにく	あおりの		しょうが にんにく	でんぷん	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			
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			

今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.0 中 31.2
脂質平均 (g)	小 22.7 中 26.1

★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)

★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させ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。

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だきます

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、たくさんの方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だきます。

### 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

## 日本各地の郷土料理

### つけけんちん

私たちが住む茨城県は、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！

## 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★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだし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!