

よくかんで ゆっくりと
たべましょ！

食べ物のどにつまらないように、気をつけ
ましょう。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



小学校 (17回)

常総市玉学校給食センター

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	ごはん 牛乳 さばのみそに はくさいのうまに かきたまじる	さば みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな	たまねぎ はくさい にんにく ほししいたけ たけのこ しょうが とうがん	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	みりん オイスターソース しょうゆ す しお みりん ちゅうかだし さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	692	2.1
5水	デミグラスハンバーガー (きれめいりまるパン ハンバーグデミグラスソースかけ) コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳のもと) マカロニのバジルソテー チキンポトフ	とりにく だいたいず まぐるあぶらづけ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン パジル にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	まるパン パンこ さとう コーヒー牛乳のもと マカロニ じゃがいも	あぶら とんし あぶら 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 デミグラスソース ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう	673	2.8
6木	★ どくしょ しゅうかん こんだて ★ 「きゅうしょくアンサンプル」より「ハヤシライス」です ★									
6木	ハヤシライス (おぎごはん ハヤシシチュー) 牛乳 だいこんとキャベツのいるどりサラダ (たまねぎドレッシング) スイートポテト	ぶたにく	牛乳 なまクリーム 牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	おぎ ごはん じゃがいも さつまいも さとう	バター ドレッシング あぶら	ハヤシルウ ようふうだし トマトケチャップ ソース あかワイン 	768	2.7
7金	★ せかいの りょうり たいわん ★ たいわんバナナをつかったむしパンをていきょうします！★									
7金	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ) 牛乳 とうふとにらのちゅうかスープ たいわんさんバナナのむしパン	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ はくさい バナナ	ごはん でんぷん さとう ごまご さとう パんこ	あぶら 	テンメンジャン しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし しょうゆ しお	716	2.3
10月	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) 牛乳 チーズオムレツ サイダーゼリーあえ	ぶたにく だいたいず たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン ちびピーマン	たまねぎ エリンギ パインアップル レモン	スパゲティ さとう ナタデココ さとう	あぶら あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし しお こしょう	620	2.6
11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 ★									
11火	ごはん 牛乳 なっとう にくじゃが あきやさいのみそしる	なっとう ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ れんこん だいこん しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	なっとうのタレ からし しょうゆ さけ みりん わふうだし わふうだし	666	2.1
12水	コッペパン はっこうにゅう (いちご) かれないのハーブあげ チリコンカン あきのシチュー	かれい とりにく だいたいず ぶたにく	はっこうにゅう	トマト パセリ にんじん パジル チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ たまねぎ しめじ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも あぶら	あぶら あぶら あぶら	しお こしょう こしょう トマトピューレ トマトケチャップ はろウィン ソース チリパウダー ようふうだし ホワイトルウ しお こしょう	634	2.9
14金	バターチキンカレーライス (ごはん バターチキンカレー) 牛乳 とうふとやさいのナゲット (2) ぶどうゼリーあえ	とりにく とうふ とうにゅう だいたいず ひとよりだい	なまクリーム 牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ たまねぎ とうもろこし ぶどう パインアップル もも	ごはん じゃがいも さとう こおぎこ さとう	あぶら バター あぶら	しろワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	759	2.3
17月	★ きょうどりょうり いばらきけん ★									
17月	つけけんちん (ソフトめん つけけんちんじる) 牛乳 しらすとキャベツのあえもの (わふうドレッシング) さつまいもとだいたいずのあげに	とりにく あぶらあげ みそ しらす だいたいず	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん さといも でんぷん さつまいも さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん	711	2.5
18火	ごはん 牛乳 ぶたにくのくわやき きゅうりのそくせきづけ キムチのみそしる	ぶたにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にんじん にら	ねぎ きゅうり キャベツ しょうが はくさい だいこん しめじ キムチ	ごはん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す かつおぶし にほし	628	2.4
19水	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19にちはしょくいくのひです ★									
19水	こめパン 牛乳 とりにくのケイジャンやき いばらきけんさん やさいたつぷり！ペペロンチーノ かほちやのポタージュ	とりにく ぶたにく	牛乳	パジル パプリカ とうがらし にんじん とうがらし かほちや にんじん	にんにく たまねぎ にんにく だいこん れんこん キャベツ たまねぎ	こめパン さとう でんぷん こおぎこ	あぶら あぶら	さけ チリパウダー こしょう しお こしょう しお ようふうだし ポタージュのもと ようふうだし しお こしょう	642	2.9
20木	★ 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」をじっします！★									
20木	いばらきガバオ (ごはん いばらきガバオのぐ) 牛乳 みずなとこまつなのジャキジャキサラダ (しおドレッシング) いばらきけんさんしらすたきのスープ	とりにく だいたいず みそ ぶたにく	牛乳	にんじん パジル とうがらし こまつな みずな にんじん にんじん かぶのは	にんにく しょうが たまねぎ れんこん もやし はくさい かぶ	ごはん さとう さつまいも さとう しらたき	あぶら あぶら	さけ しお ナンブラー オイスターソース しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	660	1.9



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・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> 種類・油脂			
★ わしょくのひ こんだて ★ 11月24日は「わしょくのひ」です！ ★										
21金	ごはん					ごはん			765	2.2
	牛乳		牛乳							
	さんまのピリッとジャン	さんま			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ すしょうゆ トウバンジャン		
	だいごんのそぼろに とんじる	とりにく ぶたにく みそ		にんじん にんじん	だいごん えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう	さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし		
25火	ごはん (おかかふりかけ)	かつおぶし	のり 牛乳			ごはん さとう		しお	739	2.5
	牛乳		牛乳							
	さけのもみじやき	さけ みそ		にんじん			マヨネーズ			
	ひじきのごもくに きせつのとぅにゅうみそしる	だいず ぶたにく あぶらあげ とぅにゅう みそ	ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	しめじ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にほし		
26水	しょくパン(チョコクリーム)		牛乳			しょくパン チョコクリーム			663	2.6
	牛乳		牛乳							
	ハムカツ	ハム				こおぎこ パンこ	あぶら	しお		
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり しょうが はくさい だいごん たまねぎ	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ようふうだし しお		
27木	ターサイいりキムタクごはん (ごはん ターサイいりキムタクごはんのく)	ぶたにく		にんじん ターサイ	キムチ たくあん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	660	3.1
	牛乳		牛乳							
	ちゅうかコンソメスープ	たまご	わかめ	にんじん	だいごん ほしいたけ とうもろこし	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかだし さけ しお こしょう		
	あんじんフルーツ		牛乳 れん乳		パインアップル もも	さとう みずあめ				
28金	ごはん					ごはん			651	1.8
	はっこうにゅう とりにくのしもんに	とりにく	はっこうにゅう		レモン	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	かいそうサラダ (やさしいっぱいドレッシング)		わかめ くきわかめ しらすのり こんぶ あかつのまた	にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	いなかじる	あぶらあげ		にんじん	れんこん だいごん ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく でんぶん		しょうゆ しお かつおぶし にほし		
今月のたんぱく質平均								25.5g		
脂質平均								22.1g		



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



こんげつ じょうそうし しもつましさんしよくざい こめ こまつな だいごん
今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、とうがらし、かぶ、ターサイ、ねぎ、にんじん、
 はくさい みそ ぶたにく ひょうき
 白菜、味噌 (太字で表記しています)

いばらきけんさんしよくざい きゅうり だいご ぶたにく とりにく みずな
茨城県産食材：牛乳、大豆、豚肉、しらたき、鶏肉、さつまいも、さといも、水菜、ごぼう、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しらす

◎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いません。



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

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することができます!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!

<p>サワー&スパイス★フラッシュ!</p> <p>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!</p>	<p>ダシダシ★ワンダー!</p> <p>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!</p>	<p>スープ★セーブ!</p> <p>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!</p>
---	---	--

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

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!