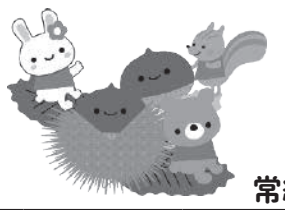
よくかんで　ゆっくりと
たべましょう！

食べ物が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８年11月分　献立表



（18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 おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体をつくる 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 〈3群〉緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 〈4群〉その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 〈5群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈6群〉種実類・油脂	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩(g)
2	月	マーボーめん（ソフトめん　マーボーじる）	とりにく だいず　とうふ		にら にんじん	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ　たけのこ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	がらスープ　マーボーどうふのもと しょうゆ　ちゅうかだし　さけ	小 634 中 791	2.7 3.3
		牛乳		牛乳							
		ピザまん	だいず	チーズ		たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら　とんし	ケチャップ　トマトペースト		
		フルーツみかんゼリーあえ				パインアップル　もも　みかん　りんご　ぶどう	さとう				
4	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット（2）	とりにく　だいず				こむぎこ　パンこ	あぶら　とんし		小 630 中 758	2.6 3.2
		バジルソースペンネ		チーズ	バジル	たまねぎ　エリンギ　にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	ようふうだし　しお		
		トマトハヤシスープ	ぶたにく	だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ　かぶ キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン　ケチャップ　ハヤシルウ ようふうだし　こしょう　しお		
5	木	★　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！」 ～　わたしは食べるのが下手　（ユーリンチー / コールスローサラダ / 中華スープ）　～									
		ごはん					ごはん			小 654 中 827	2.0 2.4
		牛乳		牛乳							
		ユーリンチー（2.2.2.3）	とりにく			しょうが　にんにく　ねぎ	でんぷん　さとう	あぶら ごまあぶら	がらスープ　さけ　す　しょうゆ		
		コールスローサラダ（コールスロードレッシング）			にんじん	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング			
		ちゅうかスープ	なると　とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ　もやし　ねぎ　えのきたけ		ごまあぶら	ちゅうかだし　しょうゆ　こしょう		
6	金	★　きょうどりょうり　（広島県）　★									
		ごはん					ごはん			小 671 中 828	1.8 2.1
		牛乳		牛乳							
		がんす	たら　だいず		にんじん	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら			
		くれのにくじゃが	ぎゅうにく		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　わふうだし		
		のりのすましじる	とうふ　あぶらあげ	のり	にんじん こまつな	たまねぎ　しめじ　たけのこ			かつおぶし　しょうゆ　しお		
9	月	とりなんばんうどん（ソフトめん　とりなんばんじる）	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん　ねぎ　ごぼう しめじ	ソフトめん さとう	ごまあぶら	わふうだし　みりん　さけ しょうゆ	小 615 中 787	2.4 2.9
		牛乳		牛乳							
		あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも　でんぷん	あぶら	しお		
		グリーンサラダ（たまねぎドレッシング）			ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		ドレッシング			
10	火	ごはん					ごはん			小 644 中 815	1.9 2.3
		牛乳		牛乳							
		あげシューマイ（2.2.2.3）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ　でんぷん	あぶら			
		はるさめツナサラダ（しおちゅうかドレッシング）	まぐろあぶらづけ			きゅうり　もやし	はるさめ	ドレッシング			
		とうがんのくずじたて	とりにく ほたて かまぼこ たまご		にんじん こまつな	とうがん　ほししいたけ　ねぎ	でんぷん	あぶら	さけ　しょうゆ　しお　かつおぶし		
11	水	シュプールパン					シュプールパン			小 696 中 871	2.5 3.2
		牛乳		牛乳							
		しろみざかなのこうそうマヨネーズやき	たら					ノンエッグマヨネーズ	シーズニングミックス		
		とりにくとニョッキのトマトに	とりにく だいず　たまご		トマト バジル	にんにく　たまねぎ　エリンギ	じゃがいも　こむぎこ さとう　じょうしんこ	あぶら	こしょう　しろワイン　ケチャップ ようふうだし　ウスターソース		
		ミルクスープ	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー　パセリ	たまねぎ　とうもろこし キャベツ		あぶら	シチュールウ　ホワイトソース ようふうだし　こしょう		
12	木	ごはん					ごはん			小 650 中 816	2.6 3.1
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグおろしソースかけ	とりにく　だいず			だいこん　えのきたけ　たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん	とんし	しょうゆ　さけ　みりん		
		ひじきのいために	だいず　さつまあげ	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		
		とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	あぶら	さけ　わふうだし		
16	月	にくみそうどん（ソフトめん　にくみそじる）	ぶたにく だいず　みそ		にんじん にら	もやし　はくさい　ねぎ とうもろこし　しょうが　にんにく	ソフトめん	ごまあぶら	ちゅうかだし　オイスターソース トウバンジャン	小 664 中 845	2.7 3.3
		牛乳		牛乳							
		れんこんいりきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん　ごぼう	こんにゃく　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　わふうだし		
		だいがくいも					さつまいも　さとう　でんぷん	あぶら　ごま	しょうゆ　みりん		
17	火	★　げんえん　こんだて　★									
		ごはん					ごはん			小 640 中 790	1.6 1.9
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのバーベキューソースがけ	ぶたにく			しょうが　にんにく　りんご　レモン	でんぷん　さとう		ケチャップ　ウスターソース　さけ　しお		
		あきやさいのサラダ（わふうクリーミードレッシング）			ブロッコリー かぼちゃ	しめじ　きゅうり	さつまいも	ドレッシング			
		かぶとチンゲンサイのスープ	とりにく　とうふ　かにかまぼこ		チンゲンサイ にんじん	かぶ　だいこん　ねぎ			かつおぶし　しょうゆ　しお		
18	水	こめパン					こめパン			小 667 中 812	2.5 3.1
		牛乳		牛乳							
		つくばどりのチキンカツ（ソース）	とりにく				パンこ　こむぎこ	あぶら	ソース		
		こんさいのペペロンチーノいため	ぶたにく		にんじん	にんにく　ごぼう　れんこん		オリーブあぶら	とうがらし こしょう　ようふうだし　しお		
		はくさいのクリームに	とりにく	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい　しめじ ねぎ	パンこ でんぷん	バター	こしょう　しろワイン　ホワイトソース シチュールウ　ようふうだし　しお		
19	木	★　しょくいくのひ　★　～　毎月19日は「食育の日」です！　～									
		ごはん					ごはん			小 659 中 813	1.8 2.1
		牛乳		牛乳							
		あつやきたまご	たまご				さとう　でんぷん				
		きゅうりのそくせきづけ			にんじん	きゅうり　キャベツ			あさづけのもと		
		すきやきに	ぶたにく　とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい　ほししいたけ　ねぎ	しらたき　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　わふうだし		
20	金	ごはん					ごはん			小 696 中 863	2.0 2.4
		牛乳		牛乳							
		さんまフライ（ソース）	さんま				パンこ　こむぎこ	あぶら	ソース		
		にあい	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん　ほししいたけ	しらたき　さとう	あぶら	わふうだし　す　しょうゆ　みりん		
		みそけんちんじる	あぶらあげ　とうふ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ	さといも　こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ　わふうだし		

茨城をたべようWeek

11月～3月のごはんは、常総市の特別栽培米を使用しています！　特別栽培米について詳しくはこちら→

新米

日	曜	こんだて名	主な材料と食品分類 おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体をつくる 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 〈3群〉緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 〈4群〉その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 〈5群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈6群〉種実類・油脂	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩(g)
24	火	カレーライス (むぎごはん　バターチキンカレー)	とりにく	だっしふんにゅう 牛乳　なまクリーム	にんじん トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ えだまめ	**ごはん**　むぎ じゃがいも	あぶら バター	しろワイン　トマトピューレ ようふうだし　カレールウ	小 714 中 885	2.9 3.4
		はっこうにゅう（マスカット）		はっこうにゅう		マスカット					
		とうふナゲット（2）	とうふ　いとよりだい とうにゅう　だいず		にんじん	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう　でんぷん	あぶら			
		ごぼうサラダ				ごぼう　きゅうり　とうもろこし	さとう	マヨネーズ　ごま			
25	水	ホットドック (きれめいりコッペパン ウインナートマトソース)	ウインナー		トマト		コッペパン さとう	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	小 631 中 783	3.0 3.8
		牛乳		牛乳							
		ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう　ようふうだし		
		オニオンレタススープ	とりにく		にんじん　ほうれんそう	にんにく　たまねぎ　とうもろこし　レタス		オリーブあぶら	こしょう　ようふうだし　しお		
26	木	ごはん					**ごはん**			小 695 中 857	2.4 2.8
		牛乳		牛乳							
		にくやさいのしおだれいため	ぶたにく こおりどうふ		**にんじん**	キャベツ　たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	しおだれ　さけ ちゅうかだし		
		おでん	ちくわ　はんぺん がんもどき ウインナー さつまあげ	こんぶ だっしふんにゅう		だいこん	さといも こんにゃく でんぷん じゃがいも　みずあめ	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん しろだし　かつおぶし しお		
		フルーツラフランスゼリーあえ				パインアップル　もも　ラフランス	ゼリー				
27	金	こんさいそぼろどん （ごはん こんさいそぼろどんのぐ いりたまご）					**ごはん**			小 715 中 881	2.2 2.6
			ぶたにく　だいず		**にんじん**	しょうが　たまねぎ　ごぼう　れんこん　えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　わふうだし		
			たまご				さとう　でんぷん	あぶら	しお　す		
		牛乳		牛乳							
		ほうとう	とりにく　あぶらあげ　みそ		**にんじん**　かぼちゃ	**だいこん**　**ねぎ**　ほししいたけ	うどん　さといも　さとう	あぶら	さけ　わふうだし　しょうゆ		
30	月	ぶたキムチうどん (ソフトめん　ぶたキムチじる)	ぶたにく　みそ		**にんじん** にら	キャベツ　**だいこん**　えのきたけ はくさいキムチ　**ねぎ**　ほししいたけ	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	さけ　ちゅうかだし		
		牛乳		牛乳						小 631 中 785	3.0 3.6
		わかめとこまつなのナムル (かんこくナムルドレッシング)	まぐろのあぶらづけ	わかめ	こまつな	もやし		ドレッシング			
		ミルクドーナツ	たまご	牛乳　だっしふんにゅう			こむぎこ　でんぷん　さとう	あぶら			

今月のたんぱく質平均(g)	小　26.2 中　31.5
脂質平均(g)	小　22.6 中　26.0

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。

今月の常総市産食材：米、さつまいも、さといも、かぶ、だいこん、チンゲンサイ、とうがらし、とうがん、にんじん、ねぎ、はくさい、みそ（太字で表記しています）

茨城県産食材：キャベツ、きゅうり、ごぼう、こまつな、ほうれんそう、はくさいキムチ、もやし、レタス、れんこん、しめじ、ぶたにく、とりにく、たまご、だいず



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



朝夕の冷え込みが感じられるようになり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと、食に関わる人々に感謝していただきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物は、すべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

給食では「地産地消」を推進しています。
合言葉は「茨城をたべよう」です！



「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。茨城県では、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようweek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。

給食では、11月を「地産地消強化月間」として、茨城県はもちろん、市内でとれた食材をたくさん使用します。茨城県の食の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

日本各地の郷土料理



呉の肉じゃが



広島県は中国・四国地方のほぼ中央に位置しており、瀬戸内海の豊かな海に囲まれ、新鮮な海の幸が豊富です。また、中国・四国地方の最大の工業県であり、造船、鉄鋼、自動車などの工業が盛んです。

関東地方の肉じゃがは、じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しらたきを使用するのが一般的ですが、肉じゃがの発祥といわれる広島県呉市の「呉の肉じゃが」は、じゃがいも、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎと決まった具材で作られるのが特徴です。これは、ビーフシチューの赤ワインをしょうゆで代用して作った「甘煮」が呉の肉じゃがの由来とされているためです。

牛肉を使用した、いつもとは一味違う肉じゃがを味わってみてください。