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

中学校（18 回）

常総市玉学校給食センター

日	曜	献立名	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)	食塩(g)
2	月	カレーうどん（ソフトめん　カレー汁）	豚肉　油揚げ	牛乳	にんじん　小松菜	しょうが　ごぼう　しめじ　ねぎ	ソフトめん　でん粉　小麦粉	油	カレー粉　カレールウ　しょうゆ　和風だし	835	2.9
		牛乳		牛乳							
		ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも　米粉	油	塩		
		茎わかめのサラダ（和風ドレッシング）	まぐろ油漬け	茎わかめ		キャベツ　切干大根　枝豆		ドレッシング			
4	水	コッペパン					コッペパン			817	3.4
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉　大豆			たまねぎ　エリンギ	パン粉　砂糖	豚脂　油	ソース　トマトケチャップ　洋風だし デミグラスソース　赤ワイン　しょうゆ		
		花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう		
5	木	★　読書週間献立　★　「私は食べるのが下手」　より　「ユーリンチー」です。								835	2.6
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ユーリンチー	鶏肉			しょうが　にんにく　ねぎ	砂糖　小麦粉　でん粉	ごま油　油	こしょう　しょうゆ　酒　酢		
		ほうれん草のサラダ（ごまドレッシング）			ほうれん草　にんじん	もやし		ドレッシング			
		キムチチゲスープ	豚肉　豆腐　味噌		にんじん　にら	しょうが　にんにく　白菜　キムチ　ねぎ　干ししいたけ		油　ごま油	しょうゆ　鶏がらだし　酒　トウバンジャン		
6	金	ごはん					ごはん			816	2.7
		牛乳		牛乳							
		鮭のもみじ焼き	鮭　味噌　卵		にんじん			マヨネーズ			
		枝豆とひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし		
		さつま汁	鶏肉　味噌　厚揚げ		小松菜	大根　しめじ　ねぎ	さつまいも	油	酒　和風だし		
9	月	かきたまうどん（ソフトめん　かきたま汁）	鶏肉　豆腐　卵		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　ねぎ　干ししいたけ	ソフトめん　でん粉		しょうゆ　塩　みりん　かつお節　昆布だし	857	3.5
		牛乳		牛乳							
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉　でん粉	油	塩		
		きんぴらごぼう	豚肉		さやいんげん　赤ピーマン	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま　油	酒　しょうゆ　みりん		
10	火	★　減塩献立　★								836	1.9
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		茨城県産厚焼き玉子	卵				砂糖　でん粉		酢　塩　しょうゆ		
		水菜と大根のサラダ（塩ドレッシング）			水菜	大根　きくらげ　きゅうり		ドレッシング			
		豚肉のすき焼き煮	豚肉　豆腐		にんじん　小松菜	白菜　ねぎ	しらたき　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　和風だし		
11	水	食パン（黒ごまクリーム）					食パン　黒ごまクリーム			890	3.4
		牛乳		牛乳							
		カルツォーネ	鶏肉　大豆			たまねぎ	小麦粉	油	トマトケチャップ		
		きのことツナのペンネソテー	まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ　キャベツ　エリンギ　にんにく	マカロニ	オリーブ油	しょうゆ　塩　洋風だし　白ワイン		
		コンソメスープ	鶏肉		ほうれん草	白菜　枝豆　とうもろこし	じゃがいも	油	酒　洋風だし　塩　こしょう		
12	木	★　茨城県民の日献立　★　11 月 13 日は、「茨城県民の日」です。								864	2.3
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		茨城県産大豆の納豆	納豆						納豆のたれ		
		肉野菜炒め	豚肉　大豆		にんじん　にら	キャベツ　ねぎ　たまねぎ　りんご　にんにく	砂糖　はちみつ	油　ごま　ごま油	しょうゆ　酒　こしょう　塩　酢　コチュジャン		
		しらたきのスープ	鶏肉		にんじん　かぶの葉	もやし　かぶ	しらたき	油	酒　中華だし　塩　しょうゆ		
		タマゴプリン	卵	牛乳			砂糖				
16	月	スパゲティナポリタン（スパゲティ　ナポリタンソース）	ベーコン		にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲティ　砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ　トマトピューレ　洋風だし　塩　こしょう	754	3.2
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット（2）	鶏肉　大豆				小麦粉　パン粉　とうもろこし粉	豚脂　油	しょうゆ　塩		
		ほうれん草のソテー	豚肉　卵		ほうれん草　にんじん	エリンギ　**キャベツ**	砂糖	油	酒　洋風だし　塩　こしょう		
17	火	ガパオライス（ごはん　ガパオライスの具）	豚肉　大豆		ピーマン　バジル　赤ピーマン	にんにく　たまねぎ　たけのこ	**ごはん**　砂糖	油	トウバンジャン　ナンプラー　しょうゆ　オイスターソース	814	2.3
		牛乳		牛乳							
		玉子とコーンのスープ	鶏肉　卵		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ　とうもろこし　**冬瓜**	でん粉	ごま油	しょうゆ　中華だし　塩　鶏がらだし　こしょう　酒		
		いちごゼリー和え				ナタデココ　もも　いちご	砂糖				
18	水	切れ目入りコッペパン					コッペパン			826	3.4
		発酵乳（マスカット）		発酵乳							
		たちうおフライ（ソース）	たちうお				パン粉　小麦粉	油	ソース		
		チリコンカン	鶏肉　大豆		にんじん　パセリ	にんにく　たまねぎ	じゃがいも	油	こしょう　トマトケチャップ　トマトピューレ　白ワイン　洋風だし　ソース　チリパウダー		
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん　**かぶの葉**	たまねぎ　キャベツ　**かぶ**　エリンギ			洋風だし　塩　こしょう		
19	木	★　食育の日　★　毎月 19 日は食育の日です。								792	2.4
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		棒ぎょうざ	豚肉　鶏肉　大豆		にら	キャベツ　たまねぎ　ねぎ	パンこ　砂糖　小麦粉	豚脂　油			
		ジャージャン豆腐	豚肉　味噌　厚揚げ		にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ　干ししいたけ　たまねぎ　枝豆	砂糖　でん粉	油	酒　中華だし　トウバンジャン　しょうゆ		
		もやしの中華スープ	鶏肉　なると		にんじん　小松菜	たまねぎ　もやし　ねぎ　えのきたけ		ごま油	中華だし　鶏がらだし　酒　しょうゆ　こしょう　塩		
20	金	チキンカレーライス（麦ごはん　チキンカレー）	鶏肉	牛乳	にんじん　トマト	にんにく　たまねぎ　りんご　パパイヤ　干しぶどう	**ごはん** 麦　じゃがいも　砂糖　小麦粉	油	カレールウ	932	3.5
		牛乳		牛乳							
		子持ちししゃもフリッター（2）	ししゃも	あおさ			小麦粉　でん粉	油	しょうゆ		
		きゅうりのさっぱり和え			にんじん	**きゅうり**　**白菜**	水あめ		塩　しょうゆ　酢		
24	火	★　和食の日献立　＆　郷土料理（広島県）　★　「呉（くれ）の肉じゃが」は、にんじんを入れず、牛肉、たまねぎ、じゃがいも（メークイン）、糸こんにゃくで作るのが特徴です。								837	2.7
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのレモンソースかけ	たら			レモン	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　酒		
		呉（くれ）の肉じゃが	牛肉			たまねぎ	じゃがいも　砂糖　こんにゃく	油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし		
		小松菜の味噌汁	油揚げ　豆腐　味噌		小松菜　**にんじん**	**大根**　えのきたけ　ねぎ			かつお節　煮干し		

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ます！

特別栽培米について詳しくはこちら→

日	曜	献立名	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)
25	水	米パン					米パン			868	3.8
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		とうがらし パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	塩こうじ 塩 こしょう マスタード		
		茨城県産野菜のペペロンチーノ	豚肉		にんじん **とうがらし**	キャベツ れんこん **ねぎ**		油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし		
		さつまいものクリームスープ		牛乳	**チンゲン菜** にんじん	白菜	さつまいも 小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう ホワイトルウ		
26	木	ごはん					**ごはん**			821	2.6
		牛乳		牛乳							
		いかのチリソース	いか			**ねぎ** にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 酢 トマトケチャップ トウバンジャン ソース		
		五目ビーフン	豚肉		赤ピーマン **チンゲン菜**	たまねぎ たけのこ キャベツ 干ししいたけ	ビーフン	油	しょうゆ 酒 中華だし カレー粉 塩 こしょう		
		わかめスープ	なると 豆腐	わかめ	**にんじん**	たまねぎ もやし えのきたけ		ごま ごま油	中華だし 鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ		
27	金	ごはん					**ごはん**			862	2.3
		発酵乳（ブルーベリー）		発酵乳							
		つくば鶏のチキンカツ（ソース）	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 ソース		
		煮合い	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 干ししいたけ 枝豆	しらたき 砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん 酢		
		豚汁	豚肉 味噌 豆腐		ほうれん草 にんじん	**大根 ねぎ**	**さといも**	油	和風だし		
30	月	**★ ＪＡ常総ひかりより「味噌」を提供していただきました。 ★**								855	2.9
		味噌煮込みうどん（ソフトめん 味噌煮込み汁）	鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ		**にんじん**	**大根** ごぼう **白菜 ねぎ**	ソフトめん	油	酒 しょうゆ 和風だし		
		牛乳		牛乳							
		さつまいもスティック					さつまいも 砂糖	油	塩		
		もやしのサラダ（たまねぎドレッシング）			小松菜	もやし **きゅうり**		ドレッシング			

今月のたんぱく質平均	30.6g
脂質平均	24.5g

今月の常総市・下妻市産食材：米、さといも、かぶ、キャベツ、きゅうり、大根、冬瓜、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、白菜（太字で表記しています）

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、さつまいも、ごぼう、にら、もやし、水菜、ピーマン、ほうれん草、れんこん、しめじ、小松菜、味噌

◎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。

毎月19日は食育の日です





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！



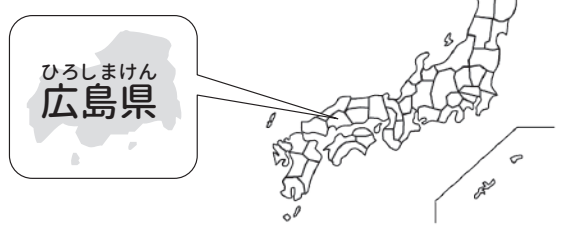
「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。茨城県では、毎月第３日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる１週間を「茨城をたべようweek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。

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。