



令和2年度 11月分 給食献立予定表



Aブロック (19回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載しておりません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
2 (月)	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦	646 25.4 2.9	802 30.7 3.6
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ほうれん草サラダ	とり肉	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦		
	ミートボールのトマトシチュー	とり肉 スキムミルク	パン粉 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト	乳・小麦		
4 (水)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	679 22.1 2.7	851 26.9 3.3
	五目うどん汁	油あげ		ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび		
	大根のごまサラダ	ハム	ごま マヨネーズ	だいこん きゅうり	卵・乳・小麦		
5 (木)	【結城南中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	700 23.6 2.4	876 28.7 2.9
	和風ハンバーグ(大根おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ			
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご パインアップル みかん			
6 (金)	【カミカミメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657 21.9 2.7	813 25.9 3.2
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖				
	タコメンチ	魚すり身 たこ	パン粉 小麦粉 油	キャベツ	小麦		
	こまつなと糸寒天のサラダ	とり肉 たまご	油 ごま ドレッシング	寒天 にんじん こまつな	卵・小麦		
根菜汁	厚揚げ みそ	さといも さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ				
9 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	647 25.6 2.8	800 31.3 3.6
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	オムレツトマトソース	たまご	砂糖	たまねぎ トマト	卵・小麦		
	野菜サラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	小麦		
	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
10 (火)	ごはん		ごはん		乳	620 18.9 2.9	800 23.7 3.4
	乳酸飲料(プレーン)	乳酸飲料			乳		
	牛肉コロッケ(ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	きんぴらごぼう	さつまあげ ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	小麦		
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ えのきたけ			
11 (水)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	673 27.1 2.9	850 33.1 3.5
	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ブロッコリーとわかめのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー	小麦		
	ミニきなこ揚げパン	きな粉 スキムミルク	ロールパン 油 砂糖		卵・乳・小麦		
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	666 21.9 2.4	846 26.4 2.9
	味付けのり	のり			小麦・えび		
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ たら ねぎ しょうが	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ とうにゅう		だいこん にんじん ねぎ			
13 (金)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	700 22.3 2.6	886 27.7 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
16 (月)	【地産地消メニュー】						
	米パン		米パン		乳・小麦	706 26.8 3.1	872 32.9 3.8
	牛乳	牛乳			乳		
	ローズポークキャベツメンチ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ	小麦		
	かんぴょうのツナマヨサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり にんじん	卵・小麦		
さつまいものシチュー	牛乳 スキムミルク	さつまいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦			
17 (火)	【地産地消メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	651 24.8 1.9	821 30.0 2.3
	れんこんしゅうまい(小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油	たまねぎ れんこん しょうが	小麦		
	ほうれん草の卵あえ	たまご	油	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦		
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ヤーコン ねぎ にんじん しいたけ たら	小麦			
18 (水)	【地産地消メニュー】						
	常陸牛の牛丼(ごはん)	牛肉	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん しらたき	小麦	661 25.8 2.8	816 30.5 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	小松菜のサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	小麦		
かきたまみそ汁	たまご とうふ 油あげ みそ		だいこん ねぎ えのきたけ	卵			

19 (木)	【地産地消メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			乳	
	ふりかけ	のり かつお節	ごま			卵・小麦	
	イナダのみそ焼き ※骨に注意	イナダ みそ	砂糖				663 25.4 2.3
	れんこんサラダ		ごま ドレッシング	れんこん にんじん きゅうり	小麦		821 30.2 2.7
ローズポーク肉団子のみそ汁	ぶた肉 みそ	パン粉	はくさい ねぎ にら たまねぎ	乳・小麦			
20 (金)	【地産地消メニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん			小麦	
	ちゃんぽんうどん汁	ぶた肉 いか かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが にんじん はくさい しいたけ ねぎ	小麦		698 24.4 2.2
	牛乳	牛乳			乳		895 30.3 2.6
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
水菜のサラダ	とり肉	油 ドレッシング	だいこん きゅうり みずな たまねぎ	小麦			
24 (火)	【山川小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			乳	
	鶏肉のおろしたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦		645 26.1 2.5
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		800 31.2 2.9
	野菜たっぷりトマトスープ	ぶた肉	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	乳・小麦		
25 (水)	【城西小学校リクエストメニュー】						
	中華めん		ちゅうかめん			小麦	
	しょうゆラーメン汁	ぶた肉 なると	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦		644 23.1 2.7
	牛乳	牛乳			乳		857 29.9 3.4
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 とうにゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ 砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル	乳			
26 (木)	【和食の日】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			乳	
	イカリングフライ (小②中③) (ソース)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		633 22.0 2.5
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし	卵・乳・小麦		800 27.5 3.0
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
27 (金)	【和食の日】						
	赤飯 (ごま塩)		赤飯 ごま			乳	
	牛乳	牛乳			乳		632 20.4 2.6
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				807 24.8 3.2
	にんじんとだいこんのごま酢あえ	とり肉	油 砂糖 ごま	だいこん にんじん	小麦		
だしを味わうすまし汁	わかめ とうふ かまぼこ かつお節 こんぶ		ねぎ こまつな しいたけ	小麦			
30 (月)	【我が家の自慢料理】						
	食パン		食パン			乳・小麦	
	チョコクリーム		チョコレート			乳	
	牛乳	牛乳			乳		653 26.3 2.8
	★オニオンチキンカレー風味	とり肉 生クリーム		たまねぎ にんにく	乳		802 31.7 3.6
イタリアンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	乳・小麦			
はくさいのマカロニシチュー	ベーコン スライス 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	卵・乳・小麦			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
 ※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
 ※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。
 ☆10月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
 ごはん こまつな はくさい かんぴょう



給食だより

地元でとれたものを、地元で食べることを「地産地消」といいます。11月16日(月)～20日(金)は地場産物を使ったメニューを提供します。結城市産や茨城県産の新鮮でおいしい食材を味わって食べてくださいね。

常陸牛の牛丼



A献立：11月18日(水)
 B献立：11月16日(月)
 茨城県のブランド牛肉『常陸牛』を皆さんの給食費は使用せずに提供します。
 (※県産和牛等学校給食提供緊急対策事業)

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と身体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない・・・ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。歯の健康のためには、カルシウムやバランスのよい食事も大切です。

むし歯にならない食生活のコツ

よくかんで食べる かむかむ	おやつをだらだら 食べない	飲み物は甘くない ものを選び	食べたらしっかり 歯をみがく
------------------	------------------	-------------------	-------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

★我が家の自慢料理を紹介します★

料理名	オニオンチキン カレー風味	作り方	①とりもも肉を口に入る位の大きさに切る。とりもも肉と対するサイズにんにくをボウルに入れる①。①にカレー粉を入れ混ぜ合わせる。生クリームをとりもも肉がはくはく位入れ熱湯をおく(最低2時間)② ③たまねぎを小さきめのみじん切りにする③。フライパンにオリーブオイルを入れ熱しスライスしたにんにくをこがすようにいためる→バターを入れ③を入れいためる(きつね色になる位)④。④に②を入れとりもも肉にこがめがつく位両面をしっかりと焼く。塩、こしょう少々をのせる。最後にカレー粉を入れ好みのからさにして出来上がり)
材料	・とりもも肉・たまねぎ・生クリーム ・にんにく・カレー粉・バター ・オリーブオイル・塩・こしょう		

カレー味を生クリームでまろやかに仕上げ、子供達にも食べやすい一品ですね。

