



令和3年度 11月分 給食献立予定表



Aブロック (20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)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (月)	【かみかみメニュー】 11月8日は「いい歯の日」です。						
	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	645 21.9	814 27.5
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん にんじん こまつな ねぎ	卵・乳・小麦	2.3	2.7
	具だくさんみそ汁	とうふ みそ 寒天					
2 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	豚キムチうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油	キムチ はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	小麦	640 21.9	837 27.9
	牛乳	牛乳			乳	2.7	3.4
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦		
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ ゼリー 砂糖	みかん もも パインアップル	乳		
4 (木)	【和食の日メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグきのこソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	小麦	652 23.5	802 27.7
	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦	2.6	3.1
	だしを味わうみそ汁	わかめ 油あげ みそ かつお節 こんぶ		たまねぎ ほうれんそう しいたけ			
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	657 24.5	837 29.9
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦	2.3	2.9
	小松菜と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉	にんじん ねぎ こまつな	卵・小麦		
	ごはん		ごはん				
8 (月)	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ	小麦	657 25.2	807 30.0
	にんじんしりしり	卵 まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん キャベツ	卵・小麦	2.2	2.6
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが もやし こまつな	小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
9 (火)	カレーうどん汁	とり肉 スキムミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	646 23.6	858 30.1
	牛乳	牛乳			乳	2.9	3.7
	とうふナゲット(小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	小麦		
	【江川北小学校リクエストメニュー】						
10 (水)	丸パン(切り込み)		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	645 22.5	815 28.0
	ハンバーグ照り焼きソース	とり肉	パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ	乳・小麦	2.9	3.8
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご みかん パインアップル			
11 (木)	ごはん		ごはん		乳		
	乳酸菌飲料(プレーン)(学配)	乳酸菌飲料			乳	627 16.6	808 20.9
	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	2.4	2.8
	マカロニサラダ	かまぼこ	マカロニ ドレッシング	きゅうり にんじん	小麦		
	たまねぎのみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ		たまねぎ にんじん			
12 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ポークしゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	694 26.0	882 31.6
	キャベツの中華あえ	ハム	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ にら	卵・乳・小麦	2.2	2.7
	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		小麦		
	ごはん		ごはん				
15 (月)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				641 25.0	791 29.3
	県産卵の厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	2.4	2.8
	豚肉とれんこんのきんぴら	ぶた肉	砂糖 油 ごま	れんこん こんにゃく 赤パプリカ	小麦		
16 (火)	野菜たっぷりみそ汁	とうふ 油あげ みそ		キャベツ こまつな ねぎ			
	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ	油	ねぎ にんじん はくさい ごぼう	小麦	699 21.4	897 26.7
	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.1
17 (水)	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
	水菜のサラダ	ベーコン	ドレッシング ごま	だいこん みずな	卵・小麦		
	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	632 27.6	808 35.3
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.9	3.7
	かんぴょうのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし レタス チンゲンサイ しいたけ ねぎ			
	豚肉とレタスのスープ	ぶた肉 とうふ	油		小麦		

Aブロック (20回)

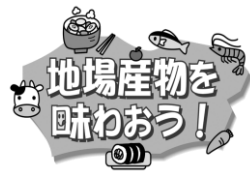
日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
18 (木)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650	808
	イナダのみそ焼き ※骨に注意	イナダ みそ	砂糖			26.2	31.3
	もやしのサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	こまつな もやし えだまめ	小麦	1.9	2.2
	白菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		はくさい ねぎ			
19 (金)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	626	793
	れんこん入り肉団子 (小②中③)	とり肉 たまご スkimミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦	20.4	25.1
	ほうれん草サラダ	たまご	油 ごま ドレッシング	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	卵・小麦	2.3	2.9
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	ごぼう ねぎ			
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	モロの揚げ照り煮 ※骨に注意	もうかざめ	油 砂糖 でん粉	しょうが	小麦	647	801
	わかめとチキンのサラダ	とり肉 わかめ	油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦	21.4	25.3
	みそけんちん汁	油あげ とうふ みそ	さといも 油	こんにゃく にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう	小麦	2.4	2.9
24 (水)	ミルク食パン	スキムミルク	食パン		乳・小麦		
	いちごジャム		砂糖	いちご			
	牛乳	牛乳			乳	658	815
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	26.0	31.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ		2.5	3.2
	ベジタブルチャウダー	とり肉 いんげんまめ 牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	乳・小麦		
25 (木)	【結城中学校リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スkim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	699	877
	牛乳	牛乳			乳	21.0	25.4
	北海柱風フライ (小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.9	3.5
	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		
26 (金)	【山川小学校リクエストメニュー】						
	コーン茶めし		ごはん	とうもろこし	小麦	628	803
	牛乳	牛乳			乳	24.3	30.3
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.9	3.6
	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		
	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 だいこん にんじん ねぎ			
29 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ (ソース) ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	681	839
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし		22.9	26.9
	もずくスープ	もずく とうふ たまご	ごま でん粉	えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ	卵・小麦	2.2	2.6
30 (火)	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた みそ	油 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	小麦	683	862
	牛乳	牛乳			乳	26.9	33.3
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スkimミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦	2.9	3.5
	ブロッコリーサラダ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	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 かんぴょう こまつな はくさい

11月 給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。これから冬に向けて日ごとに寒くなりますが、しっかり食べて、体力をつけましょう。
また11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、たくさんの人に支えられています。感謝の気持ちを持って過ごしましょう。



地域で生産された農作物を、地域で消費することを『地産地消』といいます。茨城県はたくさんの農産物があります。11月は地産地消強化月間です。結城市産や茨城県産の食材を使用した【地産地消メニュー】を提供します。地元の新鮮でおいしい食材を味わいましょう。



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

もち、だんご、せんべい、ポン菓子、日本酒、米みそ、米粉めん、米粉パン