



令和4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)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (火)	【かみかみ献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ ※骨に注意	アジ	パン粉 小麦粉 油		小麦	655	825
	切干大根の煮物	さつまあげ	油 砂糖	切干大根 しいたけ にんじん	小麦	23.7	28.2
	青菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		こまつな ほうれんそう ごぼう ねぎ		2.2	2.7
2 (水)	ブチアセロラゼリー (小①中②)		砂糖 ゼリー	アセロラ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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 たけのこ もやし ねぎ	小麦	608	813
	牛乳	牛乳			乳	23.8	30.5
	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	2.8	3.5
4 (金)	くきわかめのナムル	くきわかめ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	665	822
	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	22.9	27.8
	里芋と大根のみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ	さといも	だいこん ねぎ		2.7	3.3
8 (火)	【我が家の自慢料理】						
	スパゲティ	ミートソースにスパゲティをからめて たべてくださいね。	スパゲティ		小麦		
	★ミートソース	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん なす しめじ しいたけ トマト にんにく	小麦	680	893
	乳酸菌飲料 (いちご味) 学配	乳酸菌飲料		いちご	乳	27.8	35.5
	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	2.4	3.0
9 (水)	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	丸パン (切り込み)		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	636	807
	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	21.4	26.5
10 (木)	さつまいものシチュー	とり肉 牛乳 ミルクカルシウム	さつまいも バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.6	3.3
	【茨城美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ (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	834
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	小麦	24.8	30.2
11 (金)	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 ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	2.0	2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 油	りんご たまねぎ にんにく	小麦	649	802
	春雨サラダ	たまご	春雨 ごま 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん	卵・小麦	26.0	31.0
	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		2.3	2.7
14 (月)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	れんこん入りタコライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	にんにく れんこん たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	647	800
	牛乳	牛乳			乳	27.4	32.7
	厚焼きたまご	たまご	砂糖		卵・小麦	2.5	3.0
	キャベツのスープ	とうふ かまぼこ	ごま油	キャベツ ねぎ しいたけ	小麦		
15 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城塩うどんの汁	ぶた肉	ごま油	しょうが にんにく にんじん はくさい ねぎ	小麦	672	864
	牛乳	牛乳			乳	22.0	27.4
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.7	3.3
16 (水)	水菜のサラダ	とり肉	油 砂糖 ドレッシング	だいこん きゅうり みずな たまねぎ	小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	655	834
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油		小麦	31.9	41.1
17 (木)	こまつなとツナのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな キャベツ だいこん	小麦	3.0	3.9
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スkimミルク	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入り肉団子 (小②中③)	とり肉 たまご Skimミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦	634	802
18 (金)	ほうれん草サラダ	たまご	油 ドレッシング	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	22.6	27.8
	呉汁	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 油あげ	さつまいも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		2.2	2.7
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	県産さばの塩焼き ※骨に注意	さば				686	850
19 (土)	かんぴょうとキャベツのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	かんぴょう キャベツ とうもろこし		24.6	29.4
	だまこ汁	とり肉 油あげ	うるち米 油	こんにゃく にんじん はくさい ねぎ ごぼう	小麦	2.1	2.5

【お知らせ】11月25日(金)は、10月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。
小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

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	体の調子を整える		小学生	中学生
21 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜コロッケ(ソース)	たまご スkimミルク	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ	卵・乳・小麦	636 20.2	793 23.9
	にんじんしりしり	たまご まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	2.4	2.7
	なめこ汁	とうふ 油あげ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
22 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどん汁	とり肉 油あげ	でん粉	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小麦	606 22.3	801 28.4
	牛乳	牛乳			乳	2.8	3.6
	北海柱フライ(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		
	キャベツとわかめのサラダ	わかめ	ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦		
24 (木)	【和食の日献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	631 27.7	782 33.1
	さんまの煮つけ ※骨に注意	さんま	砂糖	しょうが	小麦	2.2	2.6
	ほうれんそうのごまあえ	とり肉	油 ごま 砂糖	ほうれんそう もやし たまねぎ はくさい にんじん しいたけ	小麦		
25 (金)	【江川南小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 ミルクカルシウム	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	712 20.9	896 25.7
	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.1
	和風ハンバーグ(おろしソース)	とり肉	砂糖 パン粉	だいこん たまねぎ もも りんご パインアップル みかん	乳・小麦		
28 (月)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖				
	野菜たっぷり豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	640 26.2	788 30.9
	牛乳	牛乳			乳	2.4	2.9
	もやしサラダ	とり肉	油 ドレッシング	きゅうり もやし たまねぎ こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ	小麦		
29 (火)	ごまみそ汁	とうふ 油あげ みそ	ごま				
	【結城小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	664 23.2	841 28.9
	イカリングフライ(小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	2.0	2.4
30 (水)	ブロッコリーサラダ		ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし きゅうり	小麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
	ミルクコッペパン	スkimミルク	コッペパン		乳・小麦	675 23.6	876 30.3
	メープルジャム		メープルシロップ		乳	2.5	3.4
	牛乳	牛乳			小麦		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ にんじん	小麦		
	白菜のクリームシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	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。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな
かんぴょう はくさい



給食だより

秋も深まり、日に日に寒さが増して体調管理が難しくなる時季となりました。適度な運動とバランスの良い食事と休養をとり、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

「地産地消」

今月の献立には、茨城県産、結城市産の食材を使用した献立を取り入れています。
茨城県産、結城市産の食材を味わいましょう。



★我が家の自慢料理を紹介します★

城南小学校 2学年 / 組 児童・生徒名 せ田 七瀬

料理名	作り方
ミートソース パスタ	① 辛いだけの水を戻す。(この時、戻し汁は取りおく) ② 野菜を煮てみじん切にする。 ③ 鍋にオリーブオイルを熱して、豚ひき肉をいためる。(塩・こしょう) ④ お肉がべたべたになったら、野菜を煮て入れ火を止める。(塩・こしょう) ⑤ ①の戻し汁を入れ、水も入れ煮る。 ⑥ よく煮えたら、パスタとオリーブオイルやパスタの素を入れ混ぜ合わせて完成。
材料	⑦ 最後に、しょうがをひきまわし入れる。 ⑧ ゆでたパスタをかける。
豚ひき肉 ・たまねぎ ・にんじん ・えび ・辛いだけ ・しょうが ・オリーブオイル	・パスタ ・オリーブオイル ・パスタの素

干しいたけとしょうゆで和風なミートソースに仕上がっていますね。



11月8日は いい歯の日

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

