



令和4年度

11月分 給食献立予定表



B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)	【江川南小学校リクエストメニュー】						
	ボークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク 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	896
	牛乳	牛乳			乳	20.9	25.7
	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	乳・小麦	2.5	3.1
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん			
2 (水)	【かみかみ献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	655	825
	アジフライ ※骨に注意	アジ	パン粉 小麦粉 油		小麦	23.7	28.2
	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	2.2	2.7
	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			
4 (金)	プチアセロラゼリー(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
8 (火)	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		
	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
9 (水)	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		
	牛乳	牛乳			乳	640	788
	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	小麦	26.2	30.9
	ごまみそ汁	とうふ 油あげ みそ	ごま	こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ		2.4	2.9
10 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜コロッケ(ソース)	たまご スキムミルク	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	793
	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	20.2	23.9
	なめこ汁	とうふ 油あげ みそ		なめこ だいこん ねぎ		2.4	2.7
11 (金)	【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
14 (月)	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	【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
15 (火)	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 スキムミルク	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	686	850
	県産さばの塩焼き ※骨に注意	さば				24.6	29.4
16 (水)	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		2.1	2.5
	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		
	【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
17 (木)	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		
	【茨城美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657	834
	揚げぎょうざ(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	24.8	30.2
18 (金)	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	2.0	2.5
	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		
	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	801
	牛乳	牛乳			乳	22.3	28.4
18 (金)	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	2.8	3.6
	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		

【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)	【地産地消献立：茨城グルメ】					634 22.6 2.2	802 27.8 2.7
	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 スキムミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦		
	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 (火)	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		646 21.4 2.1	796 25.2 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし にんじん			
24 (木)	豚肉ともやしのみそ汁	ぶた肉 みそ	油	もやし こんにゃく ねぎ はくさい		664 23.2 2.0	841 28.9 2.4
	【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		
	イカリリングフライ (小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		
25 (金)	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	672 22.0 2.7	864 27.4 3.3
	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		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
28 (月)	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	675 23.6 2.5	876 30.3 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	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 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		
29 (火)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	631 27.7 2.2	782 33.1 2.6
	メープルジャム		メープルシロップ				
	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		
30 (水)	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	665 22.9 2.7	822 27.8 3.3
	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		
	【和食の日献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
30 (水)	さんまの煮つけ ※骨に注意	さんま	砂糖	しょうが	小麦	665 22.9 2.7	822 27.8 3.3
	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	小麦		
	だしを味わうみそ汁	厚あげ みそ かつお節 こんぶ にぼし		たまねぎ はくさい にんじん しいたけ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
30 (水)	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	665 22.9 2.7	822 27.8 3.3
	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		
	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			

※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

11月

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 セ瀬

料理名
ミートソースパスタ

材料
豚ひき肉 ・デミグラスソース
たまねぎ ・もやし
にんじん ・パスタの素
たまご ・塩こしょう
お肉が足りないときは、野菜を足して入れてください。
・エリンギ・しめじ

作り方
① きれいな水を煮ます。(この時、皮は取り除く)
② 野菜をきいてみじん切りにする。
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 お肉がなくなったら、野菜をきいて入れて炒める。(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、デミグラスソースやパスタの素を入れておいしく仕上げます。

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。

