



令和5年度

11月分 給食献立予定表



Bブロック(18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 (水)	【かみかみ献立】 ~11月8日は「いい歯の日」です~						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	カミカミつくね照り焼きソース	とり肉	砂糖 でん粉 パン粉	たまねぎ	小麦	628	798
	切干大根のサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	切干大根 きゅうり にんじん		21.0	26.1
2 (木)	野菜たっぷりすいとん汁	油あげ みそ	すいとん 油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	小麦	2.4	3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	680	858
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし		18.9	22.6
7 (火)	肉団子みそ汁	とり肉 とうふ みそ	パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	小麦	2.0	2.4
	野菜たっぷりそぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	しょうが こまつな たまねぎ にんじん	小麦	637	785
	牛乳	牛乳			乳	25.3	29.8
	ツナサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり	卵・小麦	2.2	2.7
8 (水)	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
	【江川南小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	りんご たまねぎ にんにく	小麦	632	782
9 (木)	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 にんじん もやし こまつな	小麦	22.2	26.5
	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	2.0	2.4
	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
10 (金)	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	667	840
	中華あえ		砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦	21.2	25.5
	★具だくさん豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく だいこん ねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ		2.1	2.6
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
14 (火)	ソフトめん <small>ソフトめんをからめて たべてください</small>	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦	615	824
	ミートソース				小麦	22.7	29.2
	乳酸菌飲料(いちご味)学配	乳酸菌飲料		いちご	乳	2.6	3.3
	とうふと野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦		
15 (水)	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	663	801
16 (木)	小松菜のおひたし	かつお節 油揚げ		キャベツ こまつな しょうが にんにく ヤーコン	小麦	27.3	31.3
	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	ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	小麦	2.0	2.2
	【地産地消献立：茨城グルメ】 ~JA北つくば様より、「結城市産の米粉」を提供していただきました。米粉の風味を味わってください~						
	米粉入りコッペパン		コッペパン 米粉		小麦・乳	632	793
17 (金)	牛乳	牛乳			乳	24.2	29.5
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.5	3.1
	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			
	白菜のクリームシチュー	とり肉 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	小麦・乳		
17 (金)	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	666	820
	春雨サラダ		はるさめ ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし		19.8	23.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	こまつな ねぎ		2.2	2.6
17 (金)	【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	644	819
	牛乳	牛乳			乳	20.5	25.3
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.5	3.1
水菜のサラダ	とり肉	ドレッシング ごま	だいこん みずな	小麦			

【給食費についてのお知らせ】

①学校給食費無償化について

新型コロナの影響などによる物価高騰の経済的な負担軽減を図るため、10月から12月までの3か月間の給食費を無償化いたします。

②次回の給食費口座振替について

11月分の給食費を2月26日(月)に口座振替日いたします。 小学校4,250円/中学校4,650円

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

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)	
		※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 すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
20 (月)	【地産地消献立：茨城グルメ】 【全校一斉いばらき美味しおDay献立】						
	レモンの豚丼(ごはん)	ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖	しょうが しらたき たまねぎ レモン	小麦	624	769
	牛乳	牛乳			乳	24.2	28.6
	小松菜のおかかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな きゅうり もやし		1.9	2.3
	まごわやさしいみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ			
21 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	653	812
	いわしのかば焼き ※骨に注意	いわし	油 砂糖 でん粉	しょうが	小麦	23.5	28.4
	豚肉とれんこんのきんぴら	ぶた肉	砂糖 油	れんこん にんじん こんにゃく	小麦	2.1	2.5
	呉汁	とうふ 大豆 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん ねぎ			
22 (水)	米パン		米パン		小麦	629	803
	牛乳	牛乳			乳	27.2	34.8
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.2	2.9
	キャベツのサラダ		ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり			
	白菜と卵のカレースープ	ぶた肉 とうふ たまご	油	はくさい ねぎ	卵・小麦		
24 (金)	中華めん		中華めん		小麦	610	818
	タンメンスープ	ぶた肉	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦	24.1	31.3
	牛乳	牛乳			乳	2.4	3.1
	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 たら ねぎ しょうが	小麦		
	ブロッコリーサラダ	かまぼこ	ごま ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし きゅうり			
27 (月)	【和食の日献立】 【いばらき美味しおDay献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	639	792
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	24.6	29.3
	はくさいのごまあえ	とり肉	油 ごま 砂糖	はくさい もやし	小麦	1.8	2.1
	だしを味わうみそ汁	厚あげ みそ かつお節 こんぶ		たまねぎ こまつな にんじん しいたけ			
28 (火)	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	県産野菜入りポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん	乳・小麦	662	836
	牛乳	牛乳			乳	23.5	28.8
	和風ハンバーグ	とり肉	砂糖 パン粉	だいこん たまねぎ	乳・小麦	2.8	3.5
	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		
29 (水)	【城西小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦	692	817
	牛乳	牛乳			乳	20.6	24.0
	チーズはんぺんフライ	魚すり身 チーズ たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦	2.7	3.2
	ABCミネストローネスープ	ぶた肉	マカロニ 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
	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			
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	686	875
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	21.9	27.1
	キャベツとコーンのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	とうもろこし キャベツ		2.1	2.6
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	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 はくさい 米粉



給食だより

秋も深まり、朝晩の冷え込みなど1日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。毎日の食事をバランスよくしっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。



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。茨城県にはたくさんの農産物・畜産物・海産物がありますね。「茨城をたべよう」という言葉を聞いたことはありますか？この言葉は、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。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『地産地消献立』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。

【米粉の提供について】
Aブロック：11月8日(水)
Bブロック：11月15日(水)

JA北つくば様より、結城市産のお米で作った「米粉」を提供していただきました。米粉入りコッペパンにしましたので米粉の風味を楽しんでください。

「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」です

「和食」が日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本は豊かな自然で各地域に様々な食材・調理方法があります。また、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事は、だしのうま味を使うことで塩分の摂りすぎを防ぎます。この日をきっかけに、和食や伝統的な食文化について考えてみましょう。

★我が家の自慢料理を紹介します★

結城沖 学校 2年 女組 児童・生徒名 清水 優希菜

料理名 具沢山 豚汁	作り方 ①鍋ですべての具材を炒め、水を入れ煮る。 ②アケをとったりの素、おで味付けする。 ③隠し味程度の醤油を入れる。
材料 じゃが芋 豚肉 大根 えのき たの素 人参 しいたけ みそ こんにゃく しいたけ 水 ごぼう 葱 醤油	大人は小ネギと七味をかけた食卓よりおいしいです。

これからの季節にぴったりの、手軽に栄養が取れて体も温まる料理ですね!

