



令和5年度

11月分 給食献立予定表



A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)	
		※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。				小学生	中学生
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える			
1 (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 20.6 2.7	817 24.0 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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				
2 (木)	【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	628 21.0 2.4	798 26.1 3.0
	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		
	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			
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			
7 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	615 22.7 2.6	824 29.2 3.3
	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 トマト にんにく	小麦		
	乳酸菌飲料(いちご味) 学配	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	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		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
8 (水)	~ 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 24.2 2.5	793 29.5 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		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			
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			
9 (木)	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 24.2 1.9	769 28.6 2.3
	牛乳	牛乳			乳		
	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			
	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			
10 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	666 19.8 2.2	820 23.3 2.6
	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		
	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			
	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			
14 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	644 20.5 2.5	819 25.3 3.1
	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		
	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	ドレッシング ごま	だいこん みずな	小麦			
15 (水)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	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 25.3 2.2	785 29.8 2.7
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん ねぎ にんじん				
16 (木)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	653 23.5 2.1	812 28.4 2.5
	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		
	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		
	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			
17 (金)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	663 27.3 2.0	801 31.3 2.2
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	小松菜のおひたし	かつお節 油あげ		キャベツ こまつな	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 ししいたけ ほうれんそう	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)	
		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
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】						
	米パン		米パン		小麦	629 27.2 2.2	805 34.8 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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		
21 (火)	中華めん		中華めん		小麦	610 24.1 2.4	818 31.3 3.1
	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		
	牛乳	牛乳			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		
	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			
22 (水)	【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	632 22.2 2.0	782 26.5 2.4
	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		
	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		
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			
24 (金)	【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 24.6 1.8	792 29.3 2.1
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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		
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				
27 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	604 23.9 2.8	786 30.7 3.6
	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		
	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			
	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		
28 (火)	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	667 21.2 2.1	840 25.5 2.6
	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		
	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		
★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				
29 (水)	【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 23.5 2.8	836 288 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
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			
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	680 18.9 2.0	858 22.6 2.4
	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		
	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			
	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		

※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。

★我が家の自慢料理を紹介します★

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アツをとったうたの素、みそで味付けする。 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 だし菜 人参 いんげん 味噌 こんにゃく いもい 水 ごぼう 葱 醤油		大人は小ネギと七味をかけて食べるよりおいしいです。

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！



【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。