

令和6年度 11月分 給食献立予定表

Bブロック(18回) 城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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いません。	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
1 (金)	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦	653	822
	牛乳	牛乳			乳	23.3	28.9
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦	2.8	3.3
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
6 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ にら	小麦	637	805
	わかめとツナのサラダ	まぐろ わかめ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦	23.8	28.6
	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	1.8	2.2
7 (木)	【かみかみ献立】～11月8日は「いい歯の日」です。～  よく噛んでだ液をたくさん出しましょう!						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	618	776
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう たまねぎ	乳・小麦	22.9	27.2
	ごぼうのみそ汁	油あげ とうふ わかめ みそ	ごま油	ねぎ にんじん ごぼう		1.9	2.3
8 (金)	ソフトめん		ソフトめん		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 トマト にんにく	小麦	610	818
	乳酸菌飲料(いちご味) 学配	乳酸菌飲料		いちご	乳	21.8	28.2
	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 にんじん えだまめ とうもろこし	小麦	2.4	3.1
	花野菜サラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
11 (月)	～JA北つくば様より、「茨城県産の米粉」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		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	611	768
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	26.2	31.9
	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	2.2	2.8
	白菜のミルクスープ	とり肉 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		
12 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	オムレツ	たまご			卵	629	792
	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ		21.3	26.1
	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 トマト にんにく	乳・小麦	1.9	2.3
14 (木)	【絹川小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ りんご にんにく	乳・小麦	652	817
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	23.1	28.1
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 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	2.8	3.4
15 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	たんたんうどんの汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ にら	小麦	633	827
	牛乳	牛乳			乳	23.8	29.6
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.7	3.4
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
18 (月)	【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	615	743
	れんこん入りきんぴら	ぶた肉	砂糖 油	れんこん にんじん しらたき	小麦	21.4	24.3
	茨城の根菜みそ汁	とうふ 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		2.1	2.4
19 (火)	【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	785
	牛乳	牛乳			乳	25.2	29.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	卵・小麦	2.2	2.6
	大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
20 (水)	【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		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	618	771
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油		小麦	27.2	33.6
	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		2.2	2.8
	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		

【お知らせ】 11月25日(月)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。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

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		体の調子をととのえる	小学生
21(木)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イナダの揚げ照り煮 ※骨に注意	いなだ	油 砂糖 でん粉	しょうが	小麦	645	800
	かんぴょうのサラダ	とり肉	ドレッシング 砂糖	かんぴょう キャベツ とうもろこし		24.8	29.7
	結城レタスと豚肉のスープ	ぶた肉	じゃがいも	にんじん レタス マッシュルーム	小麦	1.8	2.1
22(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 ごま油	ねぎ にんじん はくさい ごぼう	小麦	651	828
	牛乳	牛乳			乳	20.6	25.5
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.2	2.8
	水菜のサラダ	とり肉 かつお節	ごま ドレッシング	だいこん みずな	小麦		
25(月)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ホークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	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	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	697	836
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	21.4	24.2
	キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ		2.5	2.9
26(火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦	646	824
	グリーンサラダ	とり肉	油 砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ	小麦	19.3	23.2
	ごま豆乳汁	油あげ とうふ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん ねぎ		1.7	2.1
27(水)	【結城市制施行70周年記念献立】						
	コーン茶めし		ごはん	とうもろこし	小麦		
	まゆげったの味のり	のり					
	牛乳	牛乳			乳	620	769
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦	28.2	33.5
	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	2.8	3.4
	お祝い豚汁	なると 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			
28(木)	【結城西小学校リクエストメニュー】						
	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	677	804
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.3	24.7
	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	2.5	3.0
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご パインアップル みかん			
29(金)	【和食の日献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				656	815
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦	24.3	29.0
	だしを味わうみそ汁	厚あげ みそ こんぶ かつお節		たまねぎ はくさい にんじん しいたけ		2.2	2.6

※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 レタス かんぴょう

11月 給食だより



秋も深まり、1日の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事、適度な運動、睡眠時間の確保を心掛け免疫を高めていきましょう！

11月8日は『いい歯の日』

祝 結城市70周年

昭和29年3月15日に1つの町4つの村が合併して結城市が誕生し、令和6年3月15日に70周年を迎えました！これを記念し、リクエストの多かったメニューと70周年オリジナルパッケージの「味のり」を提供します。



11月は地産地消強化月間

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。給食でも使用しているれんこん、みずな、こまつなは茨城県が国内生産量一位を誇る食材です。地元の新鮮でおいしい食材を味わいましょう！

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる	運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい	SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



『和食』は自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会的慣習として、世代を越えて受け継がれていることが評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「健康的な食事」、「季節が表現されている」等様々な観点から世界でも注目されています！