



令和7年度 11月分 給食献立予定表



Aブロック(17回) 結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料		※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。	アレルゲン(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	小学生	中学生
		体をつくる	エネルギーのもと					
4 (火)	中華めん		ちゅうかめん		小麦			
	タンタンメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	ごま ごま油	にんじん にんにく ねぎ もやし こまつな	小麦	631 25.7 2.6	804 32.3 3.1	
	乳酸菌飲料(いちご味) (学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳			
	揚げシューまい(小中②)	ぶた肉	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ	小麦			
	わかめのサラダ	わかめ とり肉	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦			
5 (水)	食パン	食パン			乳・小麦			
	メープルジャム	あさりやにんにく風味のトマトソースです	メープル			602 23.8 2.4	743 28.8 3.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	オムレツマリナラソース	たまご	砂糖	トマト	卵			
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ				
6 (木)	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦			
	【我家の料理】							
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	623 20.5 1.9	781 24.6 2.3	
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦			
	★プロッコリーのナムル風	こんぶ	ごま ごま油	プロッコリー キャベツ	小麦			
7 (金)	里芋と大根のみぞ汁	とうふ 油あげ みそ	さといも	だいこん たまねぎ にんじん				
	【かみかみメニュー】 ~11月8日は「いい歯の日」です。~							
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	615 22.1 1.6	742 25.1 1.9	
	こいわしフライ(小中②) ※骨に注意	いわし	油 小麦粉 パン粉		小麦			
	ごぼうサラダ	ペーパン	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん	卵・乳・小麦			
10 (月)	豚肉ともやしのみぞ汁	ぶた肉 こうやどうふ みそ	油	もやし だいこん こまつな				
	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	643 20.1 1.9	776 23.0 2.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	とうふナゲット(小中②)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦			
	コーンサラダ		ドレッシング 砂糖	はくさい きゅうり とうもろこし				
11 (火)	【城西小学校リクエストメニュー】							
	ソフトめん		ソフトめん		小麦			
	カレーうどん汁	ぶた肉 ミルクカルシウム	小麦粉 油 でん粉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	633 21.6 2.7	835 27.2 3.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦			
12 (水)	リヤンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦			
	ミルクコッペパン (横切り込み)	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦			
	牛乳	牛乳			乳	602 26.8 2.4	757 33.2 3.0	
	フィレオチキン	とり肉	小麦粉 油 砂糖		小麦			
	キャベツのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ にんじん				
14 (金)	野菜のミルクスープ	ワインナー 牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも 小麦粉 バター	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	乳・小麦			
	【山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	650 20.4 1.7	823 25.2 2.2	
	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				
17 (月)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	砂糖 ナタデココ ゼリー	アセロラ りんご みかん パインアップル	乳			
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】							
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳			
	さばのスタミナ焼き ※骨に注意	さば	砂糖 ごま油	しょうが にんにく	小麦	609 25.9 1.9	755 31.0 2.3	
	れんこんきんぴら	ぶた肉	砂糖 油	れんこん にんじん こんにゃく	小麦			
18 (火)	白菜のみぞ汁	油あげ とうふ みそ	ごま油	はくさい ねぎ にんじん ごぼう				
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】							
	ソフトめん		ソフトめん		小麦			
	茨城のめぐみうどん汁	ぶた肉 大豆 油あげ	油 ごま油	ねぎ にんじん はくさい ごぼう	小麦	603 22.2 2.5	775 27.4 3.0	
	牛乳	牛乳			乳			
19 (水)	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦			
	水菜のサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	だいこん みずな	小麦			
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】							
	米パン(結城市産米粉)	JA北つくば様より 提供いただきました	米パン		乳・小麦			
	牛乳	牛乳			乳	601 27.6 2.0	746 34.0 2.5	
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦			
	ほうれん草のサラダ		ドレッシング	レタス だいこん たまねぎ	卵・小麦			
	結城レタスと卵のカレースープ	ぶた肉 たまご	油					

【お知らせ】 11月25日(火)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		※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。	アレルゲン(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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			
20 (木)	【地産地消メニュー：茨城グルメ&全校一齊いばらき美味しいおDayメニュー】					
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	614
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	23.8
	こまつなからしあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな キャベツ にんじん	小麦	1.8
21 (金)	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん ねぎ きくらげ ほうれんそう	小麦	763
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					28.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640
	れんこん入り肉団子 (小中②)	とり肉 たまご スキミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦	18.8
25 (火)	かんぴょうのみぞ汁	油あげ みそ		かんぴょう だいこん にんじん こまつな		1.7
	さつまいものクリームあえ	生クリーム	さつまいも 砂糖		乳	775
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	605
	スープナポリタン	ワインナー	油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	小麦	20.3
26 (水)	牛乳	牛乳			乳	763
	ミニ豆乳ドーナツ (小中②) (ココア味)	豆乳 大豆 おから	油 ココア 砂糖			24.6
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	乳	2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609
27 (木)	北海柱風フライ (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	17.6
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	とうもろこし キャベツ		2.0
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	小麦	778
	【和食の日メニュー】					21.4
28 (金)	ぶりの照焼き ※骨に注意	ぶり	砂糖	しょうが	乳	601
	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	23.7
	だしを味わうすまし汁	かまぼこ とうふ わかめ かつお節 いわし節		だいこん こまつな にんじん しいたけ	小麦	1.7
	【結城西小学校リクエストメニュー】					28.8
28 (金)	ポークカレー (ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん ジャガイモ 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ	乳・小麦	695
	牛乳	牛乳			乳	20.2
	チキンナゲット (小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.3
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	りんご もも パインアップル みかん レモン		837
	【11月は地産地消強化月間です～】					22.8
	地産地消の良さとは？					2.7

※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。

※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、食品のすべては記載しておりません。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルゲン8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の(★)結城市・茨城県産食材】

★ごはん ソフトめん 牛乳 ★こまつな ぶた肉
ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん
さつまいも さば こんにゃく れんこん たまご
★はくさい ★米粉 ★レタス ★かんぴょう 水菜
ピーマン きくらげ ごぼう 豆腐 油揚げ 大豆

11月 給食だより

朝晩すっかり涼しくなり、木の葉が色づき始めるなど、秋が深まる季節になりました。冬に向けて日ごとに寒くなり、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、しっかり寝ることを心がけ、免疫を高めていきましょう！

~ 11月は地産地消強化月間です ~

地産地消の良さとは？



11月24日は「和食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の気質に基づいた食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。



★我が家のお料理を紹介します★

城西小学校

3年 / 組

児童・生徒名

畠田葵叶

料理名
ブロッコリーのナムル風

作り方

- ブロッコリーを小房に分け、よく洗い、茎も皮をむいて1口大に切る。
- ブロッコリーを好みのかたさまで“ゆでる”。
- ゆで“上かつたら、ザルにあげ、水気を切る。
- ボウルに移し、熱いうちにカラースープの素、塩こんぶ、ごま油を適量かけ回し、よくませ“合わせる”。
- 最後にすりごまをかける。

食感も楽しめるメニューです。給食ではキャベツを加えました。塩昆布・ごま油・すりごまを使用することで減塩にもなっています。



材料

- ブロッコリー 1房
- 塩こんぶ
- カラースープの素
- ごま油・みりん