



令和7年度

## 11月分 給食献立予定表



Bブロック(17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(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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
4 (火)	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 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	643	776
	牛乳	牛乳			乳	20.1	23.0
	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	1.9	2.2
	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			
5 (水)	【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	742
	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	22.1	25.1
	ごぼうサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん	卵・乳・小麦	1.6	1.9
	豚肉ともやしのみそ汁	ぶた肉 こうやとうふ みそ	油	もやし だいこん こまつな			
6 (木)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	614	763
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	23.8	28.4
	こまつなのからしあえ	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	2.2
	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		
7 (金)	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	601	768
	乳酸菌飲料(いちご味) (学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳	25.8	32.4
	シュウマイ(小中②)	ぶた肉	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ	小麦	2.6	3.1
	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		
10 (月)	【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	601	746
	牛乳				乳	27.6	34.0
	つくば鶏チキンカツ		パン粉 でん粉 小麦粉 油		小麦	2.0	2.5
	ほうれん草のサラダ		ドレッシング	ほうれんそう キャベツ とうもろこし			
11 (火)	結城レタスと卵のカレースープ	ぶた肉 たまご	油	レタス だいこん たまねぎ	卵・小麦		
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640	775
	れんこん入り肉団子 (小中②)	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	18.8	21.3
	かんぴょうのみそ汁	油あげ みそ		かんぴょう だいこん にんじん こまつな		1.7	1.9
12 (水)	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		
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609	755
	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	25.9	31.0
	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	1.9	2.3
14 (金)	白菜のみそ汁	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	603	775
	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	22.2	27.4
	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.0
17 (月)	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		
	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	602	757
	牛乳	牛乳			乳	26.8	33.2
	フィレオチキン	とり肉	小麦粉 油 砂糖		小麦	2.4	3.0
18 (火)	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			
	野菜のミルクスープ	ウィンナー 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	650	823
	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 こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	乳・小麦	20.4	25.2
19 (水)	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	アセロラ りんご みかん パインアップル		1.7	2.2
	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		乳		
	【和食の日メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	601	752
	ぶりの照焼き ※骨に注意	ぶり	砂糖	しょうが	小麦	23.7	28.8
	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	1.7	2.0
	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		

【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。**

Bブロック（17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(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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
20 (木)	【全校一斉いばらき美味しおDayメニュー&我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	623	781
	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	20.5	24.6
	★ブロッコリーのナムル風	こんぶ	ごま ごま油	ブロッコリー キャベツ	小麦	1.9	2.3
	里芋と大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さといも	だいこん たまねぎ にんじん			
21 (金)	【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	835
	牛乳	牛乳			乳	21.6	27.2
	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	2.7	3.4
25 (火)	【結城西小学校リクエストメニュー】						
	ボークカレー（ごはん）	ぶた肉 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	695	837
	牛乳	牛乳			乳	20.2	22.8
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.3	2.7
	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			
26 (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				
	牛乳	牛乳			乳	602	743
	オムレツマリナラソース	たまご	砂糖	トマト	卵	23.8	28.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ		2.4	3.1
27 (木)	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳 スkim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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	609	778
	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		17.6	21.4
	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	2.0	2.6
28 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	スープナポリタン	ウィンナー	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	605	763
	牛乳	牛乳			乳	20.3	24.6
	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			2.2	2.7
	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		

※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。  
※アレルギー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 こぼろ 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？

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

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。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

★我が家の料理を紹介します★

城西小 学校 3年 / 組 児童・生徒名 畠田 葵叶

料理名	作り方
ブロッコリーのナムル風	①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。
材料 ・ブロッコリー 1房 ・塩 こんぶ ・かラスーブの素 ・ごま油・すりごま	②ブロッコリーを好みのかたさまでゆでる。
	③ゆで上がった後、ザルにあげ、水気をきる。
	④ボールに移し、熱いうちにかラスーブの素、塩、こんぶ、ごま油を適量かけ回し、よくまぜ合わせる。
	⑤最後にすりごまをかける。

食感も楽しめるメニューですね。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。

