令和８年度　１１月分　給食献立予定表

11月24日は「和食の日」

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

※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。

日(曜)	こんだて名	主な材料 体をつくる	主な材料 エネルギーのもと	主な材料 体の調子をととのえる	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
2 (月)	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	650 24.0 2.5	840 31.2 3.3
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ココアの素		ココア　砂糖				
	チキンカツ	とり肉	パン粉　小麦粉　油		小麦		
	コーンサラダ		ドレッシング	**キャベツ　きゅうり**　とうもろこし			
	ミートボールのトマトシチュー	とり肉　ミルクカルシウム	パン粉　でん粉　バター 小麦粉	たまねぎ　にんにく　にんじん しめじ　トマト	乳・小麦		
4 (水)	【かみかみメニュー】～ １１月８日は「いい歯の日」です。よくかんで味わいましょう！ ～					610 20.0 2.0	772 24.5 2.6
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	イカメンチ	いか	パン粉　油	キャベツ　にんじん	小麦		
	切干大根のサラダ	とり肉	油　ドレッシング	切干大根　**キャベツ**　たまねぎ **ほうれんそう**	小麦		
	ごぼうのみそ汁	油あげ　とうふ　みそ		**ごぼう**　こんにゃく　ねぎ にんじん			
5 (木)	【江川南小学校リクエストメニュー】					631 19.9 1.8	799 24.6 2.3
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉　砂糖	たまねぎ　**だいこん**	卵・乳・小麦		
	キムチスープ	**ぶた肉**　とうふ　油あげ みそ	ごま油	**はくさい**　たまねぎ　にんじん もやし　ねぎ　しょうが	小麦		
	フルーツジュレ		砂糖　ゼリー	りんご　もも　パインアップル マスカット　みかん			
6 (金)	【我が家の料理】					617 22.4 2.3	814 28.2 2.8
	ソフトめん		**ソフトめん**		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉　スキムミルク	小麦粉　油　でん粉	たまねぎ　にんじん　ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも　パン粉　油	たまねぎ	小麦		
	★白菜とツナのポン酢あえサラダ	まぐろ　かつお節	油　ごま　ごま油　砂糖	**はくさい**　にんじん	小麦		
9 (月)	食パン		食パン		乳・小麦	604 24.5 2.5	745 29.6 3.2
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	**牛乳**			乳		
	オムレツトマトソース	たまご	油　小麦粉　砂糖	たまねぎ　トマト	卵		
	ツナサラダ	まぐろ	油　ドレッシング	**きゅうり**　たまねぎ			
	キャベツのクリームスープ	とり肉　牛乳 スキムミルク	**じゃがいも**　バター　小麦粉	**キャベツ**　たまねぎ　にんじん とうもろこし	乳・小麦		
10 (火)	ビビンバ（ごはん）	**ぶた肉**　大豆	**ごはん**　砂糖　油	にんにく　たまねぎ　もやし にんじん	小麦	608 23.1 2.0	751 27.3 2.4
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ブロッコリーのナムル	こんぶ	ごま　砂糖　ごま油	ブロッコリー　**キャベツ**	小麦		
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉	キャベツ　たまねぎ　にんじん **はくさい　こまつな**	小麦		
11 (水)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	666 19.5 2.1	837 23.5 2.5
	メンチカツ	とり肉　牛肉　ぶた肉	パン粉　小麦粉　油	たまねぎ	乳・小麦		
	春雨サラダ	たまご	はるさめ　ごま　砂糖 ごま油	**きゅうり**　にんじん	卵・小麦		
	さといものみそ汁	とうふ　みそ	さといも	**こまつな**　こんにゃく　ねぎ にんじん			
12 (木)	【いばらき美味しおDayメニュー】					635 20.2 1.8	801 24.8 2.3
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	カツオカツ	カツオ	パン粉　油	たまねぎ　しょうが	小麦		
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも　砂糖 ドレッシング	**きゅうり**　とうもろこし			
	わかめのみそ汁	とうふ　わかめ　油あげ みそ		ねぎ　にんじん　**だいこん**			
16 (月)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					627 29.1 2.6	774 35.7 3.2
	米パン		**米パン**		乳・小麦		
	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		
	ほうれん草のサラダ		ドレッシング	**ほうれんそう　きゅうり** とうもろこし			
	コンソメスープ	**ローズポークウィンナー**	じゃがいも　油	にんじん　**キャベツ　たまねぎ**	小麦		
17 (火)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					609 21.3 1.9	764 25.7 2.2
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	さんま香草パン粉焼き ※骨に注意	**さんま**	パン粉		乳・小麦		
	かんぴょうのサラダ		ごま　ドレッシング	**かんぴょう　こまつな　きゅうり**			
	白菜のみそ汁	**油あげ　とうふ**　みそ		**はくさい**　にんじん　ねぎ			
18 (水)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					610 21.1 2.1	752 24.8 2.5
	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		
	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		
	さつまいものみそ汁	**油あげ**　みそ	**さつまいも**	**ごぼう　だいこん**　ねぎ			

牛乳に混ぜて飲んでね！

【お知らせ】　令和８年度の給食費は無償化を行っています。

●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い児童生徒は、欠食について事前に学校にお申出ください。

Bブロック（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 体をつくる	主な材料 エネルギーのもと	主な材料 体の調子をととのえる	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
19(木)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					668 24.3 2.0	808 28.1 2.3
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	県産トマト揚げ餃子（小中②）	**ぶた肉**	小麦粉　じゃがいも	**トマト**　たまねぎ	小麦		
	キャベツの中華あえ	とり肉	砂糖　ごま油	**キャベツ　きゅうり**	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　にんじん **きくらげ**　ねぎ　**ほうれんそう**	小麦		
20(金)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					655 21.0 2.6	833 25.9 3.2
	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		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	大学いも		**さつまいも**　油　ごま　砂糖		小麦		
	水菜のサラダ	とり肉	油　ドレッシング	**だいこん　みずな**　たまねぎ	小麦		
24(火)	【和食の日メニュー】					609 26.2 1.6	756 31.3 1.9
	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		
	磯の香あえ	とり肉　のり	油　砂糖	**こまつな**　もやし　にんじん	小麦		
	だしを味わうすまし汁	かまぼこ　とうふ　わかめ		**だいこん**　にんじん　しいたけ	小麦		
25(水)	【城南小学校リクエストメニュー】					686 23.2 2.8	824 26.2 3.2
	コーン茶めし		**ごはん**	とうもろこし	小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉　小麦粉　油		乳・小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ　まぐろ	油　ドレッシング	**キャベツ　きゅうり**　たまねぎ			
	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			
26(木)	ポークカレーライス（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	608 19.8 2.6	745 22.8 3.0
	乳酸菌飲料（いちご味）**学配**	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳		
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	パン粉		小麦		
	海藻サラダ	こんぶ　わかめ　つのまた くきわかめ　しろのり	ドレッシング	**キャベツ**　とうもろこし **きゅうり**　青じそ	小麦		
27(金)	中華めん		中華めん		小麦	602 23.4 2.4	796 30.1 3.1
	しょうゆラーメンスープ	**ぶた肉**	油	しょうが　にんにく　たけのこ **こまつな**　たまねぎ　にんじん ねぎ	小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	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		
	大根サラダ	かまぼこ	油　砂糖	**だいこん　きゅうり**			
30(月)	【江川北小学校リクエストメニュー】					620 23.6 1.9	758 28.9 2.5
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉　油　砂糖	いよかん　なつみかん たまねぎ　にんにく	小麦		
	ABCマカロニスープ	**ぶた肉**	油　マカロニ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　**キャベツ**	小麦		
	アセロラジュレ		砂糖　ゼリー	アセロラ　りんご　みかん パインアップル			

※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。

※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　キャベツ　きゅうり　だいこん　大豆　さつまいも　さんま　つくばどり　ローズポーク　トマト　こんにゃく　れんこん　たまご　★はくさい　★かんぴょう　みずな　たまねぎ　ごぼう　きくらげ　とうふ　油揚げ　じゃがいも



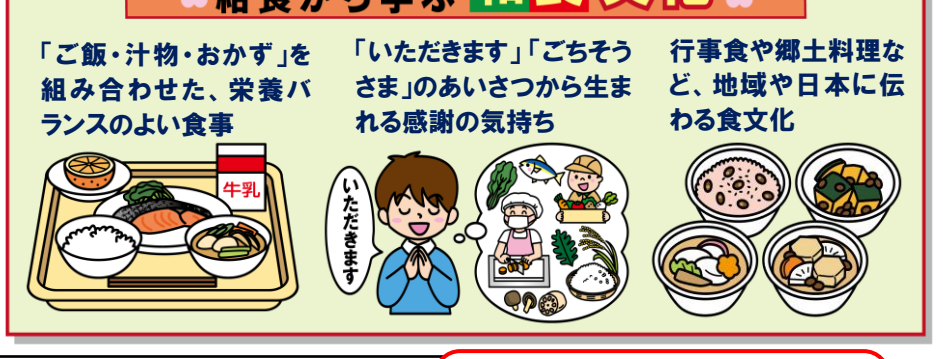
11月 給食だより

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。栄養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！また11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることはたくさんの人に支えられています。日々の食事に感謝しましょう！

給食では「地産地消」を推進しています！



給食から学ぶ和食文化



★我が家の料理を紹介します★

城南小　学校　4年 2 組　児童・生徒名　信田晴翔

料理名　白菜とツナのポン酢あえサラダ

材料
・白菜 1/4個
・ツナ缶 1缶
・人参 1/3本
・塩 小さじ1/2
（ポン酢 大さじ1
いりごま 小さじ1）
（和風かつおだし 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
かつおぶしはお好みの量で）

作り方
・白菜を細切りにし、塩をふってもみ、少しの間置いた後水気をよくしぼる。
・人参も細切りにし、軽く湯がく。水気もよくしぼる。
・白菜、人参、ツナ缶、ポン酢、いりごま、和風かつおだし、ごま油を混ぜ合わせる。
・お好みの量のかつお節をかけて更に混ぜたら完成。

旬の白菜をたっぷり食べられるメニューですね。ツナやごま、ポン酢を使用することでうま味たっぷりの味わいになっています。

