

ひ 日	ひょう 日曜日	こんだて めい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー （Kcal）	しょくたん 食塩 相当量 （g）
			ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質			
4	火	おむぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 513	1.8
		しゅうまい ①②②③	★しゅうまい							小 685	2.3
		パンサンスー	とり肉			キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょう油	中 874	2.8
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にら	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン がらスープ		
5	水	わふう 和風スパゲティ	とり肉 ベーコン ゼラチン		にんじん	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ワイン コンソメ 塩 しょう油		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 542	1.5
		やさい 野菜コロッケ					★野菜コロッケ	油	中濃ソース	小 645	2.0
		ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	中 820	2.6
		ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト							
6	木	おむぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 546	1.8
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょう油 酒 みりん	小 706	2.1
		ひじきの煮物	ぶた肉 油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 879	2.6
		かにかま汁	かに風味かまぼこ 豆腐		こまつな	たまねぎ	でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
7	金	く か み か み こんだて 献立									
		ごはん					ごはん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 535	1.8
		ちくわのカレー揚げ ①①①②	ちくわ 卵				小麦粉	油	カレー粉	小 675	2.1
		ゆで干し大根のサラダ				★ゆで干しミックス スイートコーン きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢	中 887	2.8
		こんさい 根菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	れんこん ねぎ ごぼう えのきたけ	さといも		かつおだし		
	さつまいもチップス					★さつまいもチップス					
10	月	ごはん					ごはん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 557	1.9
		さけのみみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ	酒 塩 こしょう	小 701	2.1
		キャベツの昆布和え		塩昆布	こまつな	キャベツ きゅうり		ごま油		中 895	2.7
	にく 肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 砂糖 しょう油			
11	火	おむぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 491	1.6
		ピピンバ(肉みそ)	ぶた肉 大豆 みそ			にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	小 645	2.2
		ピピンバ(ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし		ごま油	塩 しょう油	中 817	2.7
	ねぎ塩スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ きくらげ		油	酒 しょう油 塩 がらスープ			
12	水	にほんたものたび いばらきけん 日本食べ物の旅【茨城県】									
		いばらき 茨城けんちんうどん(ソフトメン)					ソフトメン				
		いばらき 茨城けんちんうどん(けんちんうどん汁)	とり肉		にんじん こまつな	しいたけ ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく さといも	油	酒 かつおだし しょう油 塩 みりん 一味唐辛子	幼 516	1.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 618	1.9
		さつまいもの米粉揚げ					さつまいも 米粉	油	塩	中 803	2.4
	だいこん 大根とツナのサラダ	ツナ		とうみょう にんじん	だいこん		油	酢 しょう油 塩 こしょう			
14	金	くろ 黒パン					黒パン				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 519	2.3
		ハンバーグのケチャップソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	油	ウスターソース ケチャップ ワイン	小 700	3.0
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう	中 825	3.7
	ほうれん草のクリームスープ	とり肉 いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ		油	コーンポタージュスープ ベシャメルソース 塩 こしょう			
17	月	わしょくひ 和食の日 献立（11/24は「和食の日」です）									
		ごはん					ごはん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 524	1.5
		わふう ぶりの和風フライ	★ぶりの和風フライ					油		小 654	1.7
		れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん	れんこん	砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 みりん	中 818	2.1
	こまつなのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ			かつおだし			
18	火	ごはん					ごはん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 472	1.8
		ぶたにく 豚肉としらたきの旨煮	ぶた肉			しょうが ねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 612	2.1
		もやしときくらげのサラダ			にんじん	もやし きくらげ	砂糖	ごま油	酢 しょう油	中 768	2.6
	わかめスープ	とり肉 生揚げ	わかめ		たまねぎ ぶなしめじ			がらスープ しょう油 塩 こしょう			
19	水	ごはん					ごはん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 469	1.8
		とりにく こうみいた 鶏肉の香味炒め	とり肉			にんにく ねぎ		油	みりん しょう油 酒 塩 一味唐辛子	小 607	2.2
		からしあ からし和え			にんじん	きゅうり キャベツ			からし粉 しょう油 みりん	中 763	2.7
	はくさい 白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ			かつおだし			

ひ 日 曜日	ひょうび 曜 日	こんだて めい 献立名	おも さいりようめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりよう ちようみりよう その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 おなけりよう 相当量 (g)
			ぐん 1群 たんぱくしつ 質	ぐん 2群 むきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, ほか ピタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			
20	木	く ぜん こう いっ せい 全 校 一 斉 い ば ら き 美 味 し お Day 〉									
	いばらきガパオライス(ごはん)					ごはん					
	いばらきガパオライス(ガパオの具)	とり肉 大豆		パプリカ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ	さつまいも 砂糖	油	酒 塩 オイスターソース ワイン しょう油 バジルソース 一味唐辛子	幼 543	1.7	
	いばらきガパオライス(目玉焼き)	目玉焼き							小 681	2.0	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						中 834	2.4	
	はるさめ 春雨スープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	ねぎ きくらげ しょうが	はるさめ	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう			
21	金	こめ 米パン				米パン					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 575	1.8	
	クリスピーチキン	とり肉			しょうが	小麦粉 パン粉 コーンフレーク	油	ガーリックパウダー 酒 塩	小 709	2.2	
	こ 粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう 粉パセリ	中 898	2.8	
	げんまいいっ ぬきい 玄米入り野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	玄米	油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油			
	りんごゼリー					★りんごゼリー					
25	火	く リ ク エ ス ト こん だて さくら おか しよう がっ こう リ ク エ ス ト 献 立 ・ 桜 が 丘 小 学 校 〉									
	わかめごはん		★わかめご飯のもと			ごはん					
	こーひー コーヒー牛乳		こーひー牛乳						幼 556	1.9	
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	砂糖 てん粉	ごま 油	酒 しょう油	小 722	2.2	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 903	2.7	
	みぞれ汁	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん			
26	水	しお 塩ラーメン(中華めん)				中華めん					
	しお 塩ラーメン(塩ラーメンスープ)	ぶた肉 なんと		にら にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ		油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩	幼 498	2.1	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 633	2.7	
	ぎょうざ ①②②③	★ギョウザ							中 859	3.5	
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり			バンバンジードレッシング			
27	木	おぎ 麦ごはん				ごはん おおむぎ					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 573	1.9	
	チキンカレー	とり肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	酒 カレールウ	小 724	2.2	
	しろみさかな 白身魚フリッター ①①①②	★白身魚フリッター							中 939	2.8	
	かいそう 海藻サラダ		★海藻ミックス		だいこん きゅうり	砂糖	油 ごま	しょう油 酢 塩 こしょう			
28	金	く せ かい りよう リ しよう かい 世 界 の 料 理 紹 介 【 ド イ ツ 】 〉									
	ライ麦パン					ライ麦パン					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 520	1.9	
	フランクフルト	★フランクフルト				砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	小 697	2.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう 粉パセリ	中 832	3.0	
	オニオンスープ	とり肉		ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン			

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ		
振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。		
日	学校名	理由
4日	白山小学校	創立記念日
10日	宮和田小学校	振替休業日
14日	桜が丘小学校	振替休業日

栄 養 素	基準量		11月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	526	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	671	2.2
中学校	830	2.5	847	2.7

給食だより



11月の給食のめあて

感謝して食べよう



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月20日(月) 全校一斉いばらき美味しお給食

茨城県では、11月20日に全校一斉で減塩を意識した「美味しお給食」を実施します。
茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その予防のために減塩を推進しており、しお(40)を半分に減らそうという意味を込めて毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定しました。
今回登場する献立は、令和6年度ヘルシーメニューコンクールで優秀賞を受賞した献立を参考に作られています。
ご家庭でもおいしく減塩して、健康な体づくりを心がけましょう。



知っていますか？ いばらきガパオ

「いばらきガパオ」は、茨城県の食材を使った新名物として開発されたご当地料理です。2020年の県主催コンテストで誕生し、茨城県産の鶏肉やれんこん、米、卵を使い、タイのガパオライスが和風にアレンジされています。
茨城県の魅力を発信する一品です。ぜひ「いばらきガパオ」が食べられるお店に行ったり、お家で作ってみたりしてみましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事には、たくさんの人が関わり、思いが込められています。食事をする際には、感謝の心「いただきます」「ごちそうさまでした」を忘れず、よく味わっておいしくいただきましょう。