令和8年度

11月 献立予定表

取手市立戸頭中学校

日	曜日	献立名	主な材料：主に血や筋肉，骨になる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC，他	主にエネルギー源になる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	エネルギー（Kcal） 食塩（グラム）
毎日		牛乳		牛乳						
2	月	ごはん					ごはん			829 2.4
		さんまのピリ辛ソース	★さんま開きでんぷん付き			にんにく　しょうが　ねぎ	砂糖	油	しょうゆ　酢　豆板醤	
		もやしと枝豆のサラダ（ごまみそだれ）	みそ		にんじん	もやし　枝豆	砂糖	ごま	しょうゆ　酢	
		春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　しめじ	春雨		しょうゆ　塩　酒　こしょう　がらスープ	
4	水	麦ごはん					ごはん　大麦			783 2.6
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ　デミグラスソース　ケチャップ 中濃ソース　ワイン	
		じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		ちりめんじゃこ		キャベツ　きゅうり		油	★しそドレッシング	
5	木	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン　砂糖	油	塩	817 3.3
		ポトフ	鶏肉　ウインナー		にんじん	たまねぎ　はくさい　セロリ	じゃがいも		塩　こしょう　ワイン　がらスープ	
		花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			★サウザンアイランドドレッシング	
6	金	ごはん					ごはん			798 2.0
		鶏の塩麹炒め	鶏肉		にんじん	にんにく　しょうが　しめじ　ねぎ	しらたき	油	酒　塩麹　塩　しょうゆ　みりん 一味とうがらし	
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		ベーコンとコーンのみそ汁	ベーコン　みそ			たまねぎ　キャベツ　スイートコーン			削り節	
9	月	麦ごはん					ごはん　大麦			935 2.6
		豆腐ハンバーグたまねぎソース	★豆腐ハンバーグ			たまねぎ　にんにく		バター	酒　しょうゆ　みりん	
		じゃがいものカレーひき肉炒め	豚肉			たまねぎ	じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ　カレー粉　みりん	
		さつま汁	鶏肉　生揚げ　みそ		にんじん	だいこん　しいたけ　ねぎ	さといも こんにゃく　砂糖	油	酒	
10	火	キムチラーメン（中華めん）					中華めん			767 5.4
		（キムチスープ）	豚肉		にんじん　にら	ねぎ　白菜キムチ		油	塩　こしょう　しょうゆ　豆板醤 がらスープ　豚骨スープ	
		春巻き					★春巻き	油		
		海藻サラダ（中華塩ドレッシング）		★海藻ミックス		だいこん　きゅうり			★中華塩ドレッシング	
		蒸しパン					★蒸しパン			
11	水	ごはん					ごはん			886 2.7
		鰆のみそマヨネーズ焼き	鰆　みそ				砂糖	マヨネーズ	塩　酒　しょうゆ	
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 さつま揚げ		にんじん	たけのこ　枝豆	こんにゃく　砂糖		しょうゆ　酒　みりん	
		だまこ汁	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん ほうれんそう	まいたけ　ねぎ	だまこもち		削り節	
12	木	黒パン					黒パン			855 2.9
		きのこクリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　しめじ しいたけ　スイートコーン	じゃがいも　小麦粉	バター 油	こしょう　塩　がらスープ	
		青菜とベーコンのサラダ	ベーコン		こまつな	キャベツ　レモン	砂糖	油	塩	
16	月	ごはん					ごはん			764 2.5
		豚のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ　エリンギ　しょうが		油	しょうゆ　みりん　酒	
		れんこんサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	れんこん　枝豆	砂糖		しょうゆ　酢　★ごまドレッシング	
		にら玉汁	豆腐　卵		にら	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ　みりん　塩　削り節	
17	火	ソフトめん					ソフトめん			852 3.1
		ごま豆乳汁	豚肉　豆乳　みそ		にんじん　こまつな	にんにく　しょうが　はくさい　しめじ ねぎ		ごま	豆板醤　しょうゆ　がらスープ　豚骨スープ	
		大学いも					さつまいも　砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
		のり酢あえ	ささみ	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		酢　しょうゆ	
18	水	ごはん					ごはん			829 2.9
		麻婆豆腐	豆腐　豚肉　みそ		にら	たけのこ　しいたけ　ねぎ　にんにく しょうが	砂糖　でんぷん	油	しょうゆ　テンメンジャン オイスターソース　豆板醤	
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　きくらげ	でんぷん		しょうゆ　塩　酒　がらスープ	
		日本の食べ物の旅　茨城県								
19	木	ごはん					ごはん			848 1.6
		ぶりの香味揚げ	ぶり			にんにく	砂糖　でんぷん	油	オイスターソース　しょうゆ　酒	
		白菜のおひたし(おひたしのたれ)			こまつな　にんじん	はくさい			しょうゆ　みりん　削り節	
		栗と根菜のみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ	さつまいも　栗		削り節	
20	金	麦ごはん					ごはん　大麦			863 2.2
		カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ　中濃ソース　ケチャップ　チャツネ	
		冬野菜とツナのマリネ	ツナ		かぶの葉	カリフラワー　かぶ　レモン	砂糖	油	酢　塩	
24	火	ごはん					ごはん			794 2.2
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ　酒　みりん	
		小松菜と豚肉のからしあえ	豚肉		こまつな	もやし			酒　からし　しょうゆ　酒	
		なめこと里芋のみそ汁	豆腐　みそ			なめこ　ねぎ	さといも		削り節	
25	水	麦ごはん					ごはん　大麦			828 2.4
		生揚げのキムチ炒め	豚肉　生揚げ		にら	しょうが　白菜キムチ　たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ　酒　みりん　しょうゆ	
		ねぎ塩スープ	鶏肉　かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ　ねぎ　にんにく			塩　しょうゆ　酒　がらスープ	
		【世界の食べ物の旅　ドイツ】								
26	木	胚芽パン					胚芽パン			768 4.1
		ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース　ケチャップ ウスターソース　しょうゆ	
		じゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩　こしょう	
		アイントプフ	ウインナー		にんじん	キャベツ　たまねぎ		油	塩　こしょう　がらスープ	
27	金	ごはん					ごはん			890 2.5
		揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン　にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ	でんぷん　砂糖	油	酒　しょうゆ　オイスターソース	
		中華かき玉コーンスープ	ハム　卵		チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ　★コーンペースト スイートコーン	でんぷん		塩　酒　がらスープ	
		永山中　リクエストメニュー								
30	月	ごはん					ごはん			901 2.1
		鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく　しょうが	でんぷん	油	しょうゆ　酒	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン　しょうゆ	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ　ねぎ			しょうゆ　塩　こしょう　がらスープ	
		アイスクリーム		★アイスクリーム						

＊天候等により，使用する食材が変更することがあります。
＊★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食塩(g)	2.5	2.7