令和８年　11月　　学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場（☎0299-92-2030）

日（曜日）	献立名	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
2（月）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのぶんかぼし	さば						
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、きゅうり もやし			
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	すいとん		しょうゆ、みりん 和風だし
4（水）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とうふハンバーグきのこソースかけ	とり肉、とうふ		にんじん	玉ねぎ、しめじ りんご	パンこ、こむぎこ さとう	あぶら	デミグラスソース 赤ワイン、ケチャップ ソース、酒、しょうゆ がらスープの素
	アスパラガスとコーンのサラダ			アスパラガス	とうもろこし		かんきつドレッシング	
	だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		にんじん、ほうれん草	だいこん、長ねぎ			和風だし
5（木）	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	このはかまぼこ（幼１小中２）	たら、えそ				でんぷん、さとう	あぶら	みりん
	こまつなとはくさいのおかかあえ			こまつな	はくさい			かつおぶし、しょうゆ
	かじょうどうふ	ぶた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、中華だし しょうゆ、酒
	りんご				りんご			
6（金）	はちみつパン、牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ミートボール（幼１小中２）	とり肉、ぶた肉 だいず			玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう	あぶら	酒、しょうゆ、酢 ウスターソース
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	げんまいいりミネストローネ	ベーコン		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、げんまい じゃがいも		コンソメ、トマトルウ
9（月）	☆いい歯の日こんだて☆							
	わかめごはん（わかめごはんのもと）、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			ごはん		
	とりてん	とり肉				こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	さくらだこボールいりおでん	ちくわ、あげボール たこいりボール	こんぶ	にんじん	だいこん	さとう		和風だし、しょうゆ 酒、みりん
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	あぶら	
10（火）	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉、なると	わかめ	にんじん	キャベツ、長ねぎ メンマ			中華だし しょうゆラーメンスープ の素
	さつまいもコロッケ					さつまいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
11（水）	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	にたまご	たまご				さとう		しょうゆ
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ こんぶ	にんじん	とうもろこし		塩中華ドレッシング	
	いばらきをたべようカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、なまクリーム 乳清粉、スキムミルク	ほうれん草、にんじん	れんこん、玉ねぎ マッシュルーム りんご			カレールウ、ケチャップ ソース
12（木）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	マヒマヒフライ（ソース）	シイラ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	もやしとツナのサラダ	まぐろみすに		ピーマン	もやし		和風ドレッシング	
	チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	しめじ、玉ねぎ しょうが	はるさめ、でんぷん		がらスープ、コンソメ こしょう
	（ようちえんのみ）ミルクプリン		乳			さとう	あぶら	
16（月）	☆日本の料理～茨城県～☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおのてりやき	かつお				さとう		みりん、しょうゆ、酒
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま、あぶら	しょうゆ、みりん 和風だし
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	ごぼう、だいこん	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし
	なっとう	なっとう						
17（火）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんポークシューマイ（幼小２中３）	ぶた肉、えそ			玉ねぎ	さとう、でんぷん こむぎこ	あぶら	こしょう
	こまつなとにんじんのサラダ			こまつな、にんじん	もやし		塩中華ドレッシング	
	かきたまじる	ぶた肉、とうふ たまご		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ	でんぷん		がらスープ、コンソメ しょうゆ
	おこめのムースメロンソースかけ	とう乳			メロン	こめこ、さとう		
18（水）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ（ソース）	とり肉、ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、こしょう
	れんこんサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり		ごまドレッシング	
	さつまじる	とり肉、あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん、玉ねぎ ごぼう	さつまいも		和風だし
	※ようちえんはおべんとう							
19（木）	☆まるごとかみすの日☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすしさんいわしスパイシーフライ	いわし		パセリ	レモン	パンこ、こむぎこ	あぶら	こしょう、とうがらし マスタード
	こむぎぶたのホイコーロー	ぶた肉		ピーマン	キャベツ	でんぷん	あぶら	回鍋肉の素
	かみすのめぐみスープ	とうふ		こまつな、にんじん	しいたけ、玉ねぎ しょうが	じゃがいも		しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
20（金）	☆おいしおデイ☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんあつやきたまご	たまご				さとう、でんぷん	あぶら	かつおだし、こんぶだし 酢、しょうゆ
	いばらきガパオ	ぶた肉、だいず		ピーマン、にんじん バジル	玉ねぎ、れんこん	さとう	あぶら	オイスターソース、酒 こしょう、しょうゆ 一味唐辛子
	はるさめスープ	ぶた肉、なると		にんじん、こまつな	はくさい、玉ねぎ とうもろこし	はるさめ	あぶら	中華だし、しょうゆ こしょう

©神栖市

日（曜日）	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類 おもに体をつくる（あか） 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	おもに体の調子を整える（みどり） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーになる（きいろ） 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	調味料他
24（火）	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	カレーなんばんじる	ぶた肉、なると あぶらあげ		ほうれん草	玉ねぎ、しめじ 長ねぎ	でんぷん		まろやかカレー、みりん しょうゆ、カレーこ 和風だし
	やきいも					さつまいも		
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	中華だし
25（水）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	えびカツ	えび、たら			玉ねぎ	でんぷん、パンこ こむぎこ	あぶら	みりん、こしょう
	だいこんとハムのサラダ	ハム			だいこん とうもろこし		ごま 和風ドレッシング	
	ラッキーわかめスープ	とうふ、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ、中華だし こしょう 塩ラーメンスープの素
26（木）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ たけのこ、もやし	はるさめ、こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ
	ほそぎりこんぶのにもの	さつまあげ	ほそぎりこんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし 酒
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ	じゃがいも	ねりごま	和風だし
	（ようちえんのみ）たまごボーロ	たまご	乳			でんぷん、さとう		
27（金）	コッペパン（いちごジャム）、牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム		
	ポロニアステーキ	とり肉、ぶた肉				でんぷん、さとう	あぶら	香辛料
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	あきやさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク 乳清粉、なまクリーム	にんじん	はくさい、玉ねぎ しめじ	さつまいも		ベシャメルソース シチューの素、コンソメ クリームポタージュの素
30（月）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのカレーしょうゆに	いわし			りんご	さとう		しょうゆ、カレーこ
	そぼろに	とり肉、たまご		にんじん	グリンピース しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ、酒
	なすのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	なす、長ねぎ			和風だし
	なしゼリー				なし、ラフランス	さとう		

11月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	478	20.6	15.1	2.7	264	2.5	145	0.39	0.34	21	1.7
小学生 平均栄養量	643	26.8	20.3	3.6	359	3.0	212	0.55	0.50	27	2.4
中学生 平均栄養量	801	32.0	23.3	4.4	393	3.7	244	0.71	0.55	31	2.9

厳しい暑さが段々と和らぎ、朝夕の気温が低くなってきました。これからは寒さが増してきて、空気も乾燥するため、風邪を引きやすくなります。健康は食事からと言われるように、バランスよく食べ、かぜや感染症に負けない強い体づくりをしましょう。また、給食は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の労力や努力によって支えられています。自然の恵みや食に携わる人々に感謝して食べましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





日本の料理 ～茨城県

茨城県は首都圏の台所といわれるほど肥えた土地と豊かな水を利用して県内各地で農業・漁業が行われており、全国でもトップクラスの農業県となっています。給食では、茨城県産のいわし、豚肉、卵、れんこん、ピーマンなどが提供されます。味わって食べてください。

11月30日(月)のデザートの、「なしゼリー」は、波崎第二中学校の生徒会によって選ばれました。どのように献立を作成しているかの説明を受けたあと、実際に味見をし、みんなで話し合って決めました。



よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。

1口30回を目標に噛みましょう。

また、食後は歯を磨き、歯の健康を保ちましょう。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。