

令和7年 11月

学校給食予定献立表

神戸市立第二学校給食共同調理場 (☎ 0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん	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	
(火)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	シューマイ(幼小2中3)	とり肉、ふた肉、みそ、だいすこ			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん、さとう	ラード	しょうゆ、みりん
	ハンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	ぼんず
	かじょうどうふ チョコウエハース(ようちえんのみ)	ふた肉、おから、あつあげ		ちんげんさい、にんじん	こんにゃく、玉ねぎ、しょうが	でんぶん、さとう こむぎこ、さとう、でんぶん	ごまあぶら あぶら	マーボーのもと、ちゅうかだし、しょうゆ、酒 ココア
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのしょうがじょうゆフライ	あじ、だいす			しょうが	パンこ、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	キャベツとにんじんのサラダ(ドレッシング)			にんじん	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	さわにわん	ふた肉、なると		にんじん、ほうれんそう	ごぼう			わふうだし、酒、しょうゆ
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグきのこソースかけ	とり肉、ふた肉			玉ねぎ、しめじ、りんご	パンこ、でんぶん		デミグラスソース、ケチャップ、ワイン、ソース
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシング	
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース			がらすープ、コンソメ、しょうゆ
☆いい歯の日献立☆								
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみかみタコメンチ	すけそうたら、たこ	あおさ		キャベツ、しょうが	でんぶん、さとう、パンこ、こむぎこ、コンスタース	あぶら	
	はりはりつけ		ちりめんじゃこ	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま	す、しょうゆ
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ、みそ		こまつな、にんじん	長ねぎ、しめじ			わふうだし
	小中:グミ	ゼラチン			りんご	さとう		
	ようちえん:チーズ		チーズ					
(月)	むぎわかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			むぎごはん		
	おさかなソーセージフライ(ソース)	たら、ほき、だい、えそ、たらうお、さっぱ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	こまつなのしそひじきあえ		ひじき、かんてん	こまつな、にんじん	とうもろこし、しそ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ
	ごもくスープ	ふた肉、なると		にんじん	しめじ、玉ねぎ、もやし、だけのこ			しょうゆ、ちゅうかだし
(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	つくばどりのレモンソースがけ	とり肉、だいす			レモン、玉ねぎ	さとう、でんぶん、パンこ		しょうゆ、みりん
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ、ごま	しょうゆ
	さつまいものクリームシチュー	ふた肉	スキムミルク、乳清粉、なまクリーム、牛乳	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	さつまいも、さとう		ポタージュスープのもと、シチューのもと、コンソメ、ベジマールソース
☆日本の料理～茨城県～☆								
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	パイタやきおろしソース	いわし、たら、とうふ、みそ			長ねぎ、しょうが、だいこん、すだち、ゆず、にんにく、りんご、レモン	でんぶん、さとう		しょうゆ、す、みりん、ぎょしょう
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ、みりん、わふうだし
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん、わふうだし
(金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	にたまご	たまご、かつおぶし				さとう		しょうゆ
	だいがくいも		かんてん		レモン	さつまいも、さとう、でんぶん	あぶら、ごま、ごまあぶら	しょうゆ
	みそラーメンスープ	ふた肉、みそ	わかめ	にんじん	もやし、玉ねぎ、長ねぎ			みそラーメンスープのもと、ちゅうかだし、がらすープ
(月)	ヨーグルト		牛乳、かんてん		りんご	さとう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チキンナゲット(幼小2中3)	とり肉、おから				パンこ、でんぶん、さとう、こむぎこ、とうもろこし	あぶら	
	てっこつサラダ		ひじき、チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ		ごまドレッシング	
(火)	ドライカレー	とり肉、だいす		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく、グリーンピース	さとう、こむぎこ	あぶら	カレーこ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、ワイン
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	すぶた	ふた肉		ピーマン	玉ねぎ、れんこん	さとう、あぶら、でんぶん	ごまあぶら	ケチャップ、しょうゆ、す
	こまつなともやしのナムル(ドレッシング)			こまつな	もやし		しおちゅうがドレッシング	
(水)	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし
	☆まるごとかみすの日☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんひらめフライ(ソース)	ひらめ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
(木)	こむぎぶたのホイコーロー	ふた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	ホイコーローのもと
	かみすのめぐみじる	とうふ、みそ		こまつな、にんじん	しいたけ、玉ねぎ	じゃがいも		わふうだし
	※ようちえんはおべんとう							
	☆全校一斉いばらき美味しお給食☆							
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんプレーンオムレツ	たまご		にんじん、ピーマン、パプリカ	玉ねぎ、れんこん	さとう、でんぶん	あぶら	す
	いばらきガバオ	ふた肉、だいす		にんじん、ピーマン、パプリカ	玉ねぎ、れんこん	さとう	あぶら	酒、しょうゆ、とうがらし
	はるさめスープ	ふた肉、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	ちゅうかだし、しょうゆ

日 〔曜日〕	 献立名 カミスコくん ©神栖市	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	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
21 〔金〕	いばらきけんさんいなのからあげ こまつなとはくさいのおかかあえ えのきのすましじる	いなだ かつおぶし とり肉、とうふ		こまつな にんじん、ほうれんそ う	はくさい 長ねぎ、えのきだけ	こむぎこ、でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ かつおだし、しょうゆ
25 〔火〕	コッペパン 牛乳 フランクフルト やきそば ワンタンスープ こざかな（ようちえんのみ）		牛乳 ふた肉 ふた肉 ふた肉、だいすこ かたくちいわし			コッペパン でんぶん、さとう ちゅうかメン こむぎこ、でんぶん		しょうゆ しょうゆ ソース しょうゆ、しおラーメン スープのもと、からスー プ、酒、オイスターソー ス しょうゆ
26 〔水〕	ごはん 牛乳 さばのみそに れんこんサラダ かきたまじる		牛乳 さば、みそ ちくわ たまご、ふた肉			ごはん さとう れんこん、えだまめ にんじん、ほうれんそ う		しょうゆ、みりん ごまドレッシング しょうゆ、わふうだし
27 〔木〕	ごはん 牛乳 かみすメンチ（ソース） もやしとツナのサラダ（ドレッシング） さつまじる		牛乳 とり肉、だいす、ふた 肉 ツナ とり肉、あぶらあげ、 みそ	ピーマン ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし 玉ねぎ、だいこん、ご ぼう	ごはん パンこ、こむぎこ、さ とう さつまいも		ソース わふうドレッシング わふうだし
28 〔金〕	ソフトメン 牛乳 やきいも ちんげんさいとチキンハムのサラダ（ドレッシング） カレーなんばんじる りんご		牛乳 チキンハム ふた肉、あぶらあげ、 なると			ソフトメン さつまいも 玉ねぎドレッシング でんぶん、さとう		しょうゆ カレーこ、かつおだし、 しょうゆ

11 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 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	20.5	15.8	273	3.5	170	0.43	0.36	19	1.9
小学生 平均栄養量	634	25.9	20.2	361	3.9	229	0.57	0.51	24	2.3
中学生 平均栄養量	797	31.3	23.4	394	5.1	265	0.74	0.57	29	2.8

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えてきて、空気が乾燥するため、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、秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みや食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



ひと口30回
かみかみ目標そう！

11月8日は
いい歯の日



食料生産には多くの 手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



地場産物を食べて 地産地消！



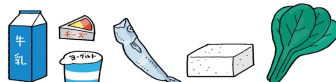
地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

11月17日～11月21日は地場産物を特にたっぷり取り入れた献立にしています。茨城県や神栖市の恵みを、しっかり味わってください。



骨や歯をつくる
カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保つたりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。うは、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとること、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



日本の料理～茨城県～

わたしたちが住む茨城県は、温和な気候と広大で平坦な大地、豊かな自然に恵まれているため、様々な作物を育てやすく「農業」が特に盛んで、農業産出額は全国第3位です。また、太平洋に面していることもあり「水産業」も盛んに行われています。給食には、茨城の恵みをたくさん取り入れた献立を用意しました。みんなで茨城の味を楽しみましょう！

- ※ 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。