令和８年　11月　　学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場（☎ 0479-21-5320 ）

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		
	いわしのカレーしょうゆに	まいわし			りんご	さとう、みずあめ		しょうゆ、カレーこ
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、きゅうり、もやし			
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	玉ねぎ、なめこ			わふうだし
4（水）	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	かつおぶし		こまつな、にんじん	はくさい			しょうゆ
	かじょうどうふ	ぶた肉、あつあげ、おから		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、しょうが、こんにゃく	でんぷん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、ちゅうかだし、しょうゆ、酒
5（木）	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
	だいこんとハムのサラダ	ハム			だいこん、コーン		ごま、わふうドレッシング	
	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、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし
6（金）	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			ちゅうかめん		
	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	
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉、なると	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、長ねぎ		あぶら	ちゅうかだし、しょうゆラーメンスープのもと
9（月）	☆いい歯の日☆							
	わかめごはん　牛乳		わかめ、牛乳			ごはん		
	とりてん	とり肉				こむぎこ、コーンスターチ、ベーキングパウダー	あぶら	うすくちしょうゆ
	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、さつまあげ、たこ、とり肉	こんぶ	にんじん	だいこん、玉ねぎ	パンこ、でんぷん、さとう	ラード	わふうだし、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）	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		パプリカ	玉ねぎ、にんにく	でんぷん、さとう	ラード	
	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	乳清粉、スキムミルク、牛乳、なまクリーム	にんじん	玉ねぎ、はくさい、しめじ	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
11（水）	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん		
	にたまご	たまご、かつおぶし				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		しおちゅうかドレッシング	
	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、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう	れんこん、玉ねぎ、マッシュルーム、りんご			カレーこ、ケチャップ、ソース、コンソメ
12（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	ひよこまめコロッケ（ソース）	ひよこまめ				さとう、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	ソース
	もやしとツナのサラダ	ツナ		ピーマン	もやし		わふうドレッシング	
	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
	ミルクプリン（ようちえんのみ）		牛乳			さとう、でんぷん	あぶら	
16（月）	☆日本の料理～茨城県～☆							
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	はがつおのてりやき	はがつお				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		ごま、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
	なっとう	なっとう、かつおぶし				さとう、みずあめ		しょうゆ、す、マスタード
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、ゼラチン			玉ねぎ	でんぷん、さとう、こむぎこ	ラード	
	こまつなとにんじんのサラダ			こまつな、にんじん	もやし		しおちゅうかドレッシング	
	かきたまじる	ぶた肉、とうふ、たまご		ほうれんそう、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がけ	とうにゅう			メロン	さとう、みずあめ、こめこ	あぶら	
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	ラード	ソース
	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	玉ねぎ、だいこん、ごぼう	さつまいも		わふうだし
	※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		とうがらし、パセリ、パプリカ	レモン	パンこ、こむぎこ	あぶら	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	ホイコーローのもと
	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、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし

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	おもに体をつくる（あか） 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	おもに体の調子を整える（みどり） 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	おもにエネルギーになる（きいろ） 6群 油脂 種実類	調味料他
20（金）	☆おいしおDay☆							
	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	こんぶ			さとう、コーンスターチ、でんぷん	あぶら	す、しょうゆ、わふうだし
	いばらきガパオ	ぶた肉、だいず		にんじん、ピーマン、とうがらし、バジル	玉ねぎ、れんこん	さとう	あぶら	酒、しょうゆ、オイスターソース
	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	ちゅうかだし、しょうゆ
24（火）	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	ラード、あぶら	酒、しょうゆ、す、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	
	げんまいいりミネストローネ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、トマト	マカロニ、もちげんまい、じゃがいも		コンソメ、トマトスープのもと
25（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	とうふハンバーグのきのこソースがけ	とり肉、とうふ			玉ねぎ、にんじん、しめじ、りんご	パンこ、こむぎこ、さとう、でんぷん	ラード	酒、しょうゆ、がらスープ、デミグラスソース、ケチャップ、ワイン、ソース
	ほそぎりこんぶのにもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん		さとう、こんにゃく	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こむぎこ、でんぷん		しょうゆ、みりん、わふうだし
	りんご				りんご			
26（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉、だいずこ		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ	こむぎこ、はるさめ、さとう、でんぷん	あぶら、ショートニング	しょうゆ
	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	
	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	ごま	わふうだし
27（金）	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		
	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	ちゅうかだし
	カレーなんばんじる	ぶた肉、あぶらあげ、なると		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	でんぷん		カレーこ、みりん、しょうゆ、わふうだし
	たまごボーロ（ようちえんのみ）	たまご	スキムミルク			でんぷん、さとう		
30（月）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのぶんかぼし	さば						
	そぼろに	とり肉、だいず		にんじん	グリーンピース、しょうが	さとう、こんにゃく		しょうゆ、酒
	だんこんのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ			わふうだし
	なしゼリー				なし、ラフランス	さとう、でんぷん		

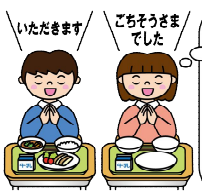
11月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	485	19.0	15.8	3.5	261	3.2	158	0.42	0.34	24	2.0
小学生 平均栄養量	638	24.6	20.4	4.3	349	3.6	216	0.57	0.50	29	2.5
中学生 平均栄養量	797	29.8	23.3	5.4	367	4.5	248	0.73	0.56	34	3.0

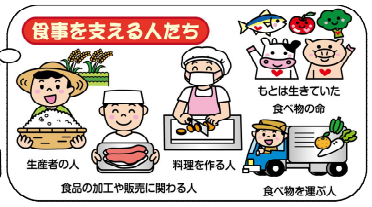
厳しい暑さが段々と和らぎ、朝夕の気温が低くなってきました。これからは寒さが増してきて、空気も乾燥するため、風邪を引きやすくなります。
健康は食事からと言われるように、バランスよく食べ、かぜや感染症に負けない強い体づくりをしましょう。
また、給食は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の労力や努力によって支えられています。自然の恵みや食に携わる人々に感謝して食べましょう。

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。

11月8日は いい歯の日



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。