令和8年　11月　　学校給食予定献立表

神栖市立第三学校給食共同調理場　（☎ 0479-48-4522）

日（曜日）	献立名 カミスココくん	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
2（月）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのカレーしょうゆ煮	いわし			りんご	砂糖		しょうゆ　カレー粉
	もやしとたくあんの和え物				大根　もやし　きゅうり		ごま	砂糖　酢
	すいとん汁	鶏肉　油揚げ		にんじん	こんにゃく　大根　ごぼう　長ねぎ	すいとん		しょうゆ　だし
	のりふりかけ		のりふりかけ					
4（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　パン粉　小麦粉	油	
	アスパラガスとコーンのサラダ（ドレッシング）	ハム		アスパラガス	コーン		かんきつドレッシング	
	大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	大根　長ねぎ			だし
5（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦　ごはん		
	木の葉かまぼこ（小中2こ）	魚肉すり身				でんぷん　砂糖	油	
	小松菜と白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜			しょうゆ
	家常豆腐	厚揚げ　豚肉　みそ　おからこんにゃく		にんじん	しょうが　玉ねぎ　長ねぎ	砂糖　でんぷん		マーボー豆腐の素　しょうゆ　スープの素
	りんご				りんご			
6（金）	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		
	さつまいもコロッケ					さつまいも　でんぷん　パン粉　砂糖　小麦粉	油	
	キャベツのごま油昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		ごま油	スープの素
	しょうゆラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん　ほうれん草	長ねぎ　しめじ			しょうゆラーメンの素　スープの素
9（月）	✨いい歯の日献立✨							
	はちみつパン　牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ミートボール（小中2こ）	鶏肉　豚肉　大豆			玉ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でんぷん	油	しょうゆ　酢　ウスターソース
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり　レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
	玄米入りミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	玉ねぎ　キャベツ	マカロニ　玄米　じゃがいも		スープの素
	さつまいもチップス					さつまいも　砂糖	油	
10（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦　ごはん		
	煮玉子	卵				砂糖		しょうゆ
	海藻サラダ（ドレッシング）		海藻ミックス	にんじん	コーン		塩中華ドレッシング	
	茨城をたべようカレー	豚肉　大豆	牛乳　生クリーム　スキムミルク	にんじん　ほうれん草	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
11（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	さばの文化干し焼き	さば						
	そぼろ煮	鶏肉　大豆		にんじん	こんにゃく　しょうが　グリンピース	砂糖		しょうゆ
	なすのみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	わかめ	にんじん	なす　長ねぎ	じゃがいも		だし
12（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	ひよこ豆コロッケ（ソース）	ひよこ豆				砂糖　パン粉　小麦粉　じゃがいも　でんぷん	油	ソース
	もやしとツナのサラダ（ドレッシング）	ツナ			もやし　きゅうり		和風ドレッシング	
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜　にんじん	しめじ　玉ねぎ　長ねぎ　しょうが	春雨　でんぷん		スープの素
16（月）	日本の料理～茨城県～							
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおの照り焼き	はがつお				砂糖		しょうゆ
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	油　ごま	しょうゆ　だし
	けんちん汁	鶏肉　豆腐		にんじん	こんにゃく　大根　長ねぎ　ごぼう	里芋		しょうゆ　だし
	納豆	納豆				砂糖		しょうゆ　酢
17（火）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産ポークしゅうまい（小2中3）	豚肉　魚肉すり身			玉ねぎ	でんぷん　砂糖　小麦粉		
	小松菜とにんじんのサラダ（ドレッシング）			小松菜　にんじん			塩中華ドレッシング	
	かき玉汁	卵　豆腐　豚肉		にんじん　ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ　だし
	お米ムースメロンソースかけ	豆乳			メロン	砂糖　米粉		
18（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	神栖メンチ（ソース）	鶏肉　豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉　砂糖	油	ソース
	れんこんサラダ（ドレッシング）	ちくわ			れんこん　きゅうり		ごまドレッシング	
	さつま汁	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん	玉ねぎ　大根　ごぼう	さつまいも		だし
19（木）	☆まるごと神栖の日☆							
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	神栖市産いわしのスパイシーフライ	いわし		パセリ		パン粉　小麦粉	レモンペッパーオイル　油	
	こむぎ豚のホイコーロー	豚肉		ピーマン　にんじん	キャベツ	でんぷん	油	ホイコーローの素
	神栖の恵みスープ	豆腐		小松菜　にんじん	しいたけ　玉ねぎ　しょうが	じゃがいも		しょうゆ　スープの素　塩ラーメンの素
20（金）	♪おいしお給食♪							
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産厚焼き玉子	卵				砂糖　でんぷん		だし　酢　しょうゆ
	いばらきガパオ	豚肉　大豆		にんじん　ピーマン　バジル	玉ねぎ　れんこん	砂糖	油	オイスターソース　しょうゆ　唐辛子
	春雨スープ	豚肉　なると		にんじん　小松菜	玉ねぎ　白菜　コーン	春雨	油	しょうゆ　スープの素

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	
24（火）	わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			ごはん		
	とり天	鶏肉				小麦粉	油	しょうゆ
	小松菜のごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ
	さくらだこボール入りおでん	鶏肉　さくらだこ ちくわ　揚げボール	こんぶ	にんじん	玉ねぎ　大根 こんにゃく	パン粉　でんぷん 砂糖	ラード	だし　しょうゆ
25（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ もやし　たけのこ	小麦粉　春雨　砂糖 でんぷん	油	しょうゆ
	大根とハムのサラダ（ドレッシング）	ハム			大根　きゅうり		和風ドレッシング	
	ラッキーわかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ　長ねぎ			しょうゆ　スープの素
26（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
	豆腐ハンバーグきのこソースがけ	鶏肉　豆腐　豚肉		にんじん	玉ねぎ　しめじ　りんご	パン粉　小麦粉　砂糖 でんぷん		しょうゆ　スープの素 デミグラスソース ケチャップ
	細切り昆布の煮物	豚肉　さつま揚げ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ　だし
	まごわやさしいみそ汁	ちくわ　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	大根　しいたけ	じゃがいも	ごま	だし
	梨ゼリー				和梨果汁 ラフランスピューレ	砂糖　でんぷん		
27（金）	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		
	焼きいも					さつまいも		
	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		玉ねぎドレッシング	
	カレー南蛮汁	豚肉　なると		にんじん	キャベツ　玉ねぎ 長ねぎ	砂糖　でんぷん		だし　しょうゆ カレー粉　カレールウ
30（月）	コッペパン　牛乳　いちごジャム		牛乳			コッペパン いちごジャム		
	ボロニアステーキ	鶏肉　豚肉				でんぷん　砂糖		
	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	
	秋野菜のクリームシチュー	鶏肉	牛乳　生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ　白菜　しめじ	さつまいも		シチューの素　スープの素

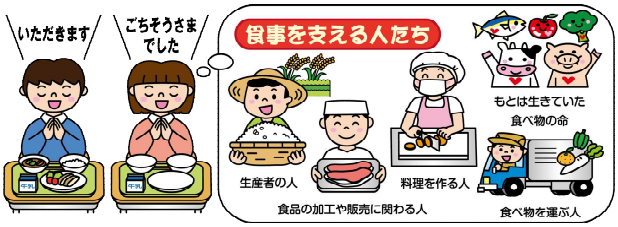
11月　栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生平均栄養量	648	24.3	20.1	374	3.9	360	0.58	0.52	24	2.2
中学生平均栄養量	809	29.1	22.9	409	4.9	430	0.75	0.58	29	2.6

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26日(木)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。
※　小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。