



# 2023年 11月 予定献立表



\*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						小学校 食塩相当量	中学校 食塩相当量	
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
1	水	ソフト中華めん 発酵乳(ストロベリー) 味噌ラーメンスープ きなこ揚げパン ポテトサラダ	豚肉 なた 味噌 きなこ ハム	発酵乳	人参 小松菜	いちご果汁 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	ソフト中華めん コッペパン 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩	711 26.3 3.2	910 32.8 3.9
2	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット フルーツポンチ 秋の栗りカレー	鶏肉 豆乳 鶏肉	牛乳		にんにく みかん パインアップル もも りんご果汁 ぶどう果汁 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 でんぷん ゼリー 砂糖 さつまいも	油	しょうゆ 食塩 カレールウ ケチャップ ソース	710 22.1 1.8	860 25.1 2.0
6	月	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソース からし和え どさんこ汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳		大根 にんにく しょうが 果汁(すだち・ユズ・だいたいりんご・レモン) キャベツ もやし 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 酢 みりん 食塩 魚醤 しょうゆ からし 鶏がらスープ	665 29.6 1.7	821 35.0 2.0
7	火	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース キャベツのサラダ かきたま汁	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 鶏卵	牛乳	トマト 人参 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	米 砂糖 パン粉 でんぷん でんぷん	油 かんきつドレッシング	ソース 食塩 こしょう 和風だし しょうゆ 酒 食塩	622 24.1 2.0	769 28.4 2.4
8	水	きのこ入りスパゲティミートソース 牛乳 ポテトカップグラタン(コーン) れんこんサラダ ロールパン	豚肉 大豆 おから 豆乳	牛乳	トマト 人参 小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ れんこん キャベツ	スパゲティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん ロールパン	油 ショートニング ごま ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース コンソメ こしょう 食塩 しょうゆ	656 24.8 2.3	771 28.7 2.8
9	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 げんちん汁	さば さつまいも揚げ 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	ごぼう 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 パン粉 でんぷん	油 ごま油	食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	632 28.8 1.7	785 34.5 2.0
10	金	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) イタリアンサラダ コーンポタージュ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	丸パン 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油 イタリアンドレッシング	食塩 こしょう しょうゆ ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	670 23.3 2.9	857 28.8 3.7
14	火	わかめごはん ミルクコーヒー 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え ワンタンスープ	鶏肉 かつお節 豚肉	わかめ	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 ミルクコーヒー でんぷん 砂糖 ワンタン	油 ごま油	食塩 しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	713 26.8 2.8	838 31.5 3.3
15	水	ソフトめん 牛乳 肉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ	豚肉 油揚げ ちくわ ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根 きゅうり	ソフトめん てんぷら粉	油 和風ドレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩	631 26.7 2.5	851 35.0 3.4
16	木	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ りっちゃんサラダ ハヤシライス	鶏卵 ハム かつお節 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん	油 イタリアンドレッシング	ハヤシフレーク ケチャップ ソース	691 24.0 2.6	869 29.4 3.2
17	金	食パン きなこクリーム 牛乳 ミートボールトマトソース 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ひよこ豆 とうもろこし	油 きなこクリーム 油 玉ねぎドレッシング	トマトケチャップ チキンエキス 食塩 ソース コンソメ 食塩 こしょう	638 23.8 2.1	810 30.2 2.7
「茨城をたべようWeek」 ※予定している稲敷市産・茨城県産の食材(太字)											
20	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜レモン炒め おかかマヨネーズ和え まごわやさしいみそ汁	豚肉 かつお節 ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが レモン果汁 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん じゃがいも さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	681 25.1 1.9	840 29.6 2.3
21	火	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんのカレー炒め ブロッコリーナムル 茨城野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根 なす ねぎ	米	ごま ごま油	スープストック 食塩 カレー粉 こしょう しょうゆ 和風だし	621 24.5 2.2	767 28.9 2.6
22	水	茨城野菜の焼きそば 牛乳 さつまいもの天ぷら パンパンジーサラダ クロワッサン	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	キャベツ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	中華めん さつまいも てんぷら粉 クロワッサン	油 油 パンパンジードレッシング	焼きそばソース	633 23.1 2.6	783 27.2 3.2
24	金	米パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ 和風クリームスープ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり マッシュルーム れんこん ねぎ	米パン はちみつ	和風ドレッシング 油	しょうゆ 酒 マスタード こしょう シチュールウ コンソメ	669 34.9 2.6	830 43.0 3.3
27	月	ごはん 牛乳 いわしおおかか煮 五目きんぴら さつまいも	いわし かつお節 さつまいも揚げ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	梅干し しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	679 27.8 2.4	842 33.3 2.8
28	火	ごはん 牛乳 春巻 肉じゃが キムチみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 にはら	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ 白菜キムチ	米 春雨 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 和風だし 和風だし	676 22.6 2.3	821 26.1 2.7
29	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンポンラーメンスープ しゅうまい ナムル	豚肉 なた 豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし 玉ねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが もやし	ソフト中華めん パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま ナムルドレッシング	チャンポンスープの素 鶏がらスープ 食塩 こしょう 食塩	645 26.0 2.6	866 33.7 3.4
30	木	ごはん 牛乳 いか磯辺フライ 春雨サラダ 豆腐の中華煮	いか 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参 人参	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 春雨 でんぷん 砂糖	油 ごま 中華ドレッシング ごま油	しょうゆ しょうゆ テンメンジャン 中華だし みりん	713 30.6 2.2	869 34.9 2.5



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなっていきます。体調を崩さないよう、健康管理には十分に気をつけましょう。

**和食の魅力とは?** 「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下記のような4つの特徴があります。給食でも、9日に和食の日献立を提供する予定です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

**和食の4つの特徴**

- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 多様な食材とその持ち味の尊重
- 正月などの年中行事との密接な関わり

**茨城をたべようWeek 11月20日～24日**

自然豊かな茨城県は、一年を通していろいろな旬の食材を味わうことができます。これらの恵まれた地場産物を積極的に食べて、おいしさを伝えようという取り組みが「茨城をたべようDay」(毎月第3日曜日)と「茨城をたべようWeek」(そこから始まる1週間)です。

期間中、給食では稲敷市産や茨城県産の食材(献立表太字)がたくさん登場する予定です。自然の恵みに感謝し、よく味わいながらいただきます。

**全校一斉いばらき美味しお給食**

20日は、「茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食」で、おいしく減塩している給食です。茨城県民は、生活習慣病による死亡率が他県よりも高く、その要因の一つである食塩摂取量も多い状況です。そこで県では、日ごろから美味しく減塩に取り組んでもらえるよう、毎月20日を「いばらき美味しおDay」と定め、2020年11月20日からスタートしました。

減塩メニューも、工夫次第でおいしく食べることができます。給食では、うま味やコク、酸味などを利用し、減塩を心がけています。この日の給食の食塩量は、小学校中学年で1.9g、中学生で2.3gです。健康のためには、大人でも1食2g程度の食塩量にしたいものです。