



2024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						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 食相当量	中学校 食相当量
		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 (※学校で使用使用する調味料)			
1 金	食パン 牛乳 メンチカツ (ソース) チキンサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ しょうゆ 食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	660 25.2 2.8	850 31.5 3.6
5 火	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら にんじんしりしり 白菜スープ	ツナ 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参	白菜 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸 おろししょうが	米 さつまいも てんぷら粉 砂糖 春雨	油 ごま 油 ごま油	しょうゆ 和風だし 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	628 22.2 1.6	781 26.1 1.9
6 水	焼きそば 牛乳 チキンナゲット ツナマヨサラダ バターロール	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	中華めん パン粉 小麦粉 でんぶん バターロール	油 油 ノンエッグマヨネーズ	焼きそばソース しょうゆ 食塩	625 25.7 2.9	774 31.7 3.7
7 木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ こんにゃくサラダ 和風カレー	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 マッシュルーム ごぼう ねぎ しめじ にんにく しょうが	米 でんぶん こんにゃく	油 和風ドレッシング 油	カレールーウ ケチャップ ソース	667 21.6 2.3	841 26.5 2.9
8 金	丸パン マーメイド 牛乳 台湾バナナ ピーマン野菜炒め 豆乳スープ	豚肉 ベーコン 豆乳 味噌	牛乳	人参 人参	バナナ 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	丸パン マーメイド ビーフン	ごま油	オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 食塩	635 24.5 2.3	763 29.2 2.8
11 月	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかつ和え のっぺい汁	鶏肉 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	にんにく しょうが 大根 ごぼう しめじ 干し椎茸	米 ミルメークコーヒー でんぶん 砂糖 さといも でんぶん	油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ 食塩	712 30.5 2.0	873 36.1 2.3
12 火	ごはん 牛乳 麻婆茄子 さつまいもサラダ きのこのみそ汁	豚肉 味噌 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	なす たけのこ ねぎ にんにく しょうが 白菜 ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん さつまいも	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 和風だし	668 22.1 2.0	823 26.1 2.3
14 木	ごはん 牛乳 イタリアンサラダ ナタデココフルーツ ハヤシライス	豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル りんご もも みかん 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 ナタデココ じゃがいも	イタリアンドレッシング 油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ 食塩	701 19.3 2.2	863 22.6 2.6
15 金	食パン 牛乳 ケバブ キャベツのクリーミーサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン じゃがいも レンズ豆	コーンクリームドレッシング	酒 食塩 チリパウダー コンソメ 食塩 こしょう	617 35.1 2.6	754 41.5 3.2
「茨城をたべよう Week」 ※予定している福敷市産・茨城県産の食材 (太字) ☆☆☆ 18日～28日に提供するごはんは、福敷市産・有機米「ミルキーQueen」を使用します ☆☆☆										
18 月	ごはん 牛乳 県産たまごやき なすと豚肉の炒め物 さつまいものみそ汁	鶏卵 豚肉 味噌	牛乳	人参 人参	なす マッシュルーム 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぶん 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま油	酢 食塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ 酒 トウバンジャン 和風だし	640 23.5 1.9	793 27.9 2.2
19 火	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんのカレー炒め ごぼう入りサラダ 茨城野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ごぼう きゅうり 大根 なす ねぎ	米 米	ごまドレッシング	スープストック 食塩 カレー粉 こしょう 和風だし	678 25.2 1.7	836 29.8 2.0
20 水	ひき肉と野菜の塩こうじスパゲッティ 牛乳 黒酢照り焼きチキン のりチーズ和え 無塩チョコチップロール	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく にんにく もやし 白菜	スパゲッティ 無塩チョコチップロール	油 ごま	塩こうじ しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 黒酢 しょうゆ	622 36.8 2.2	749 43.1 2.6
21 木	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 れんこんきんぴら 県産ねぎスープ	いわし 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参	れんこん キャベツ ねぎ マッシュルーム	米 でんぶん 砂糖 しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 中華だし 鶏がらスープ 食塩 こしょう	667 27.3 2.2	832 33.0 2.6
22 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 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	オリーブと玉ねぎドレッシング 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 食塩	695 37.1 2.7	806 43.2 3.2
25 月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	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	647 29.5 2.1	803 35.3 2.4
26 火	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め りっちゃんサラダ つみれ汁	豚肉 ハム かつお節 いわしのつみれ 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	米 油 イタリアンドレッシング ごま	しょうゆ みりん 和風だし 酒	661 26.9 2.0	815 31.8 2.4
27 水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ 餃子 パンパンジーサラダ	豚肉 なた 味噌 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 にら 人参	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト中華めん 小麦粉 でんぶん	ソフト中華めん ごま油 油 ごま油 ごま パンパンジードレッシング	テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	672 28.2 3.3	900 36.3 4.2
28 木	ごはん 発酵乳 さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 味噌すいとん汁	さば 味噌 さつま揚げ 油揚げ 大豆 鶏肉 味噌	発酵乳	人参 人参	ごぼう 大根 ねぎ しめじ ごぼう	米 砂糖 しらたき 砂糖 すいとん	油	しょうゆ みりん 和風だし	711 29.6 2.4	853 33.2 2.7
29 金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポークビーンズ アルファベットスープ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	丸パン パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ	食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	648 32.8 3.0	794 39.2 3.7	

きゅうしょくだより



福敷市立江戸崎学校給食センター

稲敷いなほのすけ

少しずつ秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなり、体調管理が難しくなる時期でもあります。寒い冬に備えて、秋の实りをバランスよく取り入れた食事で、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけていきましょう。

11月18日～22日は『茨城をたべよう Week』



給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる	運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい	SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる。食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる。学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

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、おいしく減塩した給食の日です。減塩メニューも、工夫次第でおいしく味わうことができます。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。

台湾バナナのご紹介

台湾バナナは、約1年かけてゆっくりじっくり生育された、濃厚でおいしい味わいのバナナです。11月8日(金)の給食で提供しますので、子ども達には、台湾バナナの甘くもっちりとした味わいを楽しんでもらえたらと思います。

