

*献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2024年 11月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 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	金	ごはん ぎゅうにゅう ガバオライスのぐ じゃこサラダ かきたまコンスープ	とりにく ぶたにく けいらん とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく レモンかじゅう パジル キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	あぶら わふうドレッシング ごまあぶら	しょうゆ とりがらスープのもと ちゅうかだし しょうゆ しお	559 23.9 1.8	683 28.4 2.2	842 33.6 2.6
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりチリふういため もやしのナムル はるさめスープ	とりにく かにかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく もやし もやし たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ナムルドレッシング ごまあぶら	す しお トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお	521 21.2 1.8	634 25.1 2.2	784 29.6 2.6
6	水	ソフトメン ぎゅうにゅう ミルメーク かきあげ りっちゃんサラダ きつねうどんじる	ハム かつおぶし とりにく あぶらあげ なた	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しゅんぎく キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	ソフトメン ミルメーク こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング	しお ペーキングパウダー わふうだし しょうゆ しお みりん	552 24.3 2.1	651 29.2 2.5	868 37.2 3.0
7	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのいそペフライ こんにゃくサラダ とうふとわかめのみそしる	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり		しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ パンこ こんにゃく	あぶら わふうドレッシング	しょうゆ わふうだし	525 20.3 1.6	624 22.4 1.9	775 26.7 2.2
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ たいわんバナナ ハヤシシチュー		ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ バナナ たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ	オリーブとたまねぎドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	552 17.5 1.8	706 20.9 2.2	852 24.3 2.6
11	月	ケバブふうサンド(しょくパン) ぎゅうにゅう クリーミーサラダ レンズまめのスープ	とりにく ハム ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも さとう	あぶら コーンクリームドレッシング	ケチャップ ソース チリパウダー しお コンソメ しお こしょう	465 23.5 2.2	649 30.6 3.0	742 35.1 3.5
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ いものこじる	さば みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく		しょうゆ わふうだし しょうゆ さけ みりん しお	556 21.0 2.1	641 23.0 2.4	763 25.6 2.7
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいそペフライ ちゅうかあえ マーボーとうふ	ししゃも ちゅうかくらげ とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン テンメソジャン	553 23.6 2.1	670 27.4 2.5	869 34.8 3.1
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース キャベツとちくわのごまマヨあえ だいこんのみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ しお こしょう しお こしょう わふうだし	583 21.0 1.7	688 23.4 2.1	849 27.5 2.4
「茨城を食べよう Week」※予定している稲敷市産・茨城県産の食材(太字) ☆☆☆ 19日～29日に提供するごはんは、稲敷市産・有機米「ミルキークイーン」を使用します ☆☆☆												
18	月	こめこパン ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ ジャーマンポテト オニオンスープ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ れんこん たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめこパン じゃがいも	パンこ あぶら	※ソース ケチャップ みりん スープストック しお こしょう コンソメ しお こしょう	591 24.1 2.6	727 29.3 3.2	835 33.3 3.8
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのカレーいため ごぼうサラダ いばらきやさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ あぶらあげ なた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり なす だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	こめ	ごまドレッシング	スープストック カレーこ しお こしょう わふうだし みそ とりがらスープのもと しおこうじ しお	515 21.1 1.7	627 25.0 2.1	775 29.5 2.4
20	水	しおこうじラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう くるずのてりやきチキン のりチーズあえ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん	にんにく もやし はくさい	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん くるず しょうゆ	522 27.8 2.5	618 33.0 3.1	725 40.2 3.7
21	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき グリーンサラダ いなしきねぎスープ	いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん さとう	オリーブとたまねぎドレッシング ごまあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかだし とりがらスープのもと しお	539 23.8 1.8	640 26.6 2.1	794 31.7 2.5
22	金	ごはん ぎゅうにゅう けんさんあつやきたまご なすとかくまぶたのいためもの ワンタンスープ	けいらん ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	なす マッシュルーム たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん さとう ワンタン	ごまあぶら ごまあぶら	す しお しょうゆ かつおだし さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	546 23.9 2.0	648 27.3 2.3	800 32.3 2.7
25	月	ホットドッグ(まるパン) ぎゅうにゅう キャベツのサラダ さつまいものシチュー	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし	まるパン さとう でんぶん さつまいも こむぎこ	かんきつドレッシング	コンソメ シチューールウ	572 24.2 2.5	734 30.2 3.2	818 33.4 3.7
26	火	ごはん ぎゅうにゅう タラのゆうあんやき きりぼしだいこんに すいとんじる	すけとうだら みそ ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ゆずかじゅう きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう こんにゃく すいとん		みりん さけ わふうだし しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ さけ みりん しお	518 24.9 1.8	622 28.1 2.1	771 33.5 2.5
27	水	やきそば コーヒ-ぎゅうにゅう ストロベリーロール とりにくのレモンしょうゆやき クルトンサラダ	ぶたにく とりにく	コーヒ-ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	やきそばめん ストロベリーロール クルトン	イタリアンドレッシング	しょうゆ しお さけ	537 21.7 2.8	657 26.8 3.5	752 31.4 4.1
28	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆかりあえ つみれのみそしる	とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん きゅうり はくさい だいこん れんこん ねぎ しょうが	こめ でんぶん でんぶん さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ しお ゆかり しお わふうだし しお	565 23.8 1.7	690 28.4 2.0	851 33.6 2.4
29	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご ホイコーロー わかめスープ	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しお さけ す とりがらスープのもと しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	509 20.7 1.7	606 23.9 2.1	792 30.2 2.6

●今月の稲敷市産の食材は、米、きゅうり、なす、れんこん、ブロッコリー、ほうれんそう、マッシュルームを予定しています。

きゅうしょくだより



稲敷市立東学校給食センター

稲敷 いなのすけ

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、秋の実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よう。

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。

