



2025年 11月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小 学 校 650 27.0 2.0	中 学 校 830 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

*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 (※学校で使用する調味料)	小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
			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)			
4	火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ブロッコリーおつか和え なめこ汁	鶏肉 大豆 かつお節 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ 大根 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖 でんぷん パン粉 砂糖	食塩 こしょう おろしソース しょうゆ 和風だし	622 26.4 2.2	768 31.2 2.6	
5	水	ナン 牛乳 チーズキンカツ イタリアンサラダ キーマカレー	鶏肉 大豆 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ナン パン粉 でんぷん ひよこ豆 えんどう豆	油 イタリアンドレッシング 油	食塩 こしょう カレールー ケチャップ ソース	692 31.2 2.7	866 37.0 3.5
6	木	ごはん 牛乳 餃子 オーシャンサラダ ジャージャー豆腐	豚肉 鶏肉 かにかまぼこ 中華くらげ 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖 砂糖 でんぷん	油 しょうゆ 食塩 しょうゆ 酢 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がらスープ トウバンジャン	686 24.4 2.2	876 29.8 2.8	
7	金	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) カミカミ 献立 ごぼうサラダ さつまいもときのこのスープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜	キャベツ キャベツ ごぼう 枝豆 白菜 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ	丸パン パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま油	食塩 しょうゆ ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	629 22.3 2.3	801 27.6 3.0	
10	月	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺フライ にんじんしりしり きのこのみそ汁	ししゃも ツナ 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参	白菜 ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ 干し椎茸	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ 和風だし 和風だし	625 24.3 1.8	821 31.4 2.2
11	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ かきたま汁	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にら 人参 小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが 白菜キムチ もやし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	米 でんぷん 春雨 でんぷん	ごま油 和風ドレッシング	しょうゆ こしょう 和風だし しょうゆ 酒 食塩	624 23.2 1.9	771 27.3 2.3
12	水	ソフトめん 牛乳 肉うどん汁 さつまいもの天ぷら パンパンジーサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも てんぷら粉	油 ごま パンパンジードレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩	619 26.2 2.2	800 32.0 2.6
14	金	食パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ(ソース) ブロッコリーサラダ 目の要 保護デー 献立 秋のシチュー	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳生クリーム スkimミルク	かぼちゃ ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ	食パン 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 さつまいも 栗	油 イタリアンドレッシング	しょうゆ ウスターソース ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	631 22.4 2.4	805 27.4 3.1
「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)											
17	月	ごはん 牛乳 県産たまご焼き 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 でんぷん 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	646 23.9 1.9	801 28.4 2.2
18	火	ごはん 牛乳 いなだ唐揚げ れんこんきんぴら 茨城野菜のみそ汁	いなだ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	れんこん 大根 なす ねぎ キャベツ ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	米 でんぷん 唐揚げ粉 しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 和風だし	695 28.9 1.9	863 34.5 2.3
19	水	いばらき焼きそば 牛乳 黒酢照り焼きチキン ツナサラダ クロワッサン	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	中華めん にんにく キャベツ きゅうり	中 クワッサン	油 和風ドレッシング	焼きそばソース ソース しょうゆ みりん 黒酢	647 31.6 2.6	795 37.2 3.2
20	木	ごはん 牛乳 れんこん入りガバオ カラフルサラダ 春雨スープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー 人参 れんこん 人参 キャベツ	玉ねぎ れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨	油 イタリアンドレッシング ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 食塩 バジル とうがらし 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	611 25.3 2.0	756 29.9 2.3
21	金	米パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草入りサラダ 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 人参	キャベツ きゅうり マッシュルーム れんこん ねぎ	米 はちみつ でんぷん さつまいも	油 塩中華ドレッシング 油	酒 しょうゆ マスタード こしょう シチュールウ コンソメ 食塩	673 34.5 2.6	856 44.8 3.3
25	火	ごはん 牛乳 いわし生姜煮 五目きんぴら けんちん汁	いわし さつまいも 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	しょうが ごぼう 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま ごま油 ごま油	しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だし(かつお・煮干) 食塩	629 27.0 2.1	782 32.2 2.5
26	水	ソフト中華めん ミルクコーヒー 豚骨ラーメンスープ 鶏肉の唐揚げ りっちゃんサラダ	豚肉 なると 鶏肉 ハム かつお節	牛乳	人参 小松菜 人参	もやし 白菜 ねぎ にんにく しょうが きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぷん	ごま油 油 イタリアンドレッシング	豚骨スープ しょうゆ 鶏がらスープ こしょう しょうゆ 酒 食塩	703 31.0 3.1	911 39.2 3.8
27	木	ごはん 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツポンチ 秋野菜のカレー	鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり パイナップル もも りんご ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが	米 こんにゃく ゼリー さつまいも	和風ドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	681 19.0 1.8	840 22.2 2.1
28	金	丸パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ラビオリのトマト煮 ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ トマト 人参 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	食塩 しょうゆ 酒 ケチャップ マリナソース ソース コンソメ 食塩 こしょう コンソメ バジルフレーク 食塩 こしょう	641 30.6 2.8	811 39.3 3.5

きゅうしょくだより **稲敷市立江戸崎学校給食センター**

朝晩の冷え込みが増し、日に日に秋の深まりを感じる季節になりました。冬の訪れに備え、秋の豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと、ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理が思い浮かびます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展しました。一方、ライフスタイルの変化により、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

このような背景の中、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 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り変わりの表現
- 正月などの年中行事との密な関わり

「和食」に欠かせないもの

米、**だし**、**発酵調味料**

米は、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で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

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で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう。お箸を正しく使しましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ。地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

「茨城をたべようWeek」 11月 17日～21日

稲敷市や茨城県で収穫された食材(献立表太字)を、いつも以上にたくさん取り入れた献立になっています。20日の「いばらき美味しおDay」(減塩の日)には、減塩でも美味しくなるよう工夫した「全校一斉いばらき美味しお給食」を提供する予定です。