

*献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあつたほうが食べやすい献立です。
魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 11月 予定献立表



摂取基準値	エネルギー Kcal	幼稚園	小学校	中学校
	たんぱく質 g	20.0	27.0	34.0
	食塩相当量 g	1.5	2.0	2.5

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 小学校 中学校		
		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 ぎゅうにゅう あじのたつあげ だいこんとみずなのサラダ とうふのスープに	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん にんじん チングンサイ	しょうが だいこん はくさい たまねぎ しめじ	こめ でんぶん でんぶん	あぶら ナムルドレッシング あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ さけ ちゅうかだし しょうゆ しお	522 22.6 1.4	636 26.9 1.8	772 30.1 2.0
5 水	みそラーメン (ちゅうかめん) コーヒーぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき りっちゃんサンサラダ	東中学校 リクエスト 献立	ぶたにく なると とりにく ハム かつおぶし	コーヒーぎゅうにゅう こんぶ にんじん	にんじん こまつな レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん イタリアンドレッシング	みそラーメンスープのもと とりガラスープ こしょう しお さけ しょうゆ	564 26.6 2.8	659 32.3 3.4	766 39.9 4.1	
6 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース ざくざくキャベツ みそワントンスープ みかんゼリー	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ もやし たまねぎ しょうが	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん ワンタン みかんゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ とりガラスープ しお しょうゆ ちゅうかだし こしょう	573 20.3 1.8	666 22.8 2.1	816 26.9 2.5
7 金	ごはん ぎゅうにゅう ミートオムレツ こんにゃくサラダ ハヤシシチュー	けいらん とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん こんにゃく じゃがいも こむぎこ	あぶら わふうドレッシング	ケチャップ しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	570 18.8 2.0	678 21.4 2.3	858 26.0 2.9
10 月	まるパン ぎゅうにゅう チーズチキンカツ ブロックコリーサラダ ラビオリのトマトスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	プロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ キャベツ	まるパン パンこ こむぎこ	あぶら こうみたまねぎドレッシング あぶら	こしょう しお ※ソース しお スープストック こしょう	558 25.3 2.8	680 29.0 3.4	780 33.2 4.0
11 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ぶたにくとれんこんのなんばんいため さつまじる	いわし かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう	しょうが うめぼし れんこん ねぎ さつまいも	こめ さとう さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん す トウパンジャン わふうだし	568 25.6 1.9	674 28.6 2.2	835 34.2 2.6
12 水	スパゲティーポロネーゼ ぎゅうにゅう チョコチップパン たこナゲット キャベツとウインナーのサラダ	ぶたにく だいす たこ いか たちうお ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲティ チョコチップロール さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ソース しお しお こしょう	531 22.9 2.1	663 28.3 2.7	786 32.8 3.3
14 金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ マー婆ーだいこん	ちゅうかくらげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ はるめ でんぶん さとう こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン	529 17.4 2.1	636 20.2 2.5	810 23.9 3.1
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)											
17 月	こめこパン ぎゅうにゅう ローズポークコロッケ キャベツのごまサラダ いばらきやさいのポトフ	ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい ガーリック マッシュルーム	こめこパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ コーンスターク	あぶら ごまだれッシング	しお こしょう ※ソース スープストック しお こしょう	552 21.3 1.8	682 26.3 2.1	783 29.8 2.4
18 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのあまずいため かぼちゃサラダ はくさいとたまごのちゅうかスープ	ぶたにく けいらん	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす にんにく しょうが はくさい だいこん えのきたけ	こめ さつまいも さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	す しょうゆ こしょう しお しょうゆ ちゅうかだし こしょう	523 19.4 1.5	637 22.8 1.9	787 26.9 2.2
19 水	いばらきけんちんうどん (ソフトメン) ぎゅうにゅう とりてん ごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん ねぎ ごぼう しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ	ソフトメン さといも こんじく てんぶらこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお みりん わふうだし さけ しお しょうゆ	556 29.4 2.0	676 35.8 2.4	863 45.0 2.9
20 木	ごはん ぎゅうにゅう れんこんいりガパオふういため カラフルサラダ はるさめスープ	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん バジル あがバブリカ キバブリカ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	こめ さつまいも さとう はるさめ	あぶら イタリアンドレッシング ごまあぶら	さけ しお オイスターソース しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	537 21.5 1.7	655 25.5 2.1	809 30.1 2.5
21 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふサラダ れんこんカレー おみたまヨーグルト	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん マッシュルーム にんにく しょうが ブルーベリー	こめ さつまいも こむぎこ さとう	ナムルドレッシング	ソース ケチャップ カレールウ	590 18.8 1.9	707 21.6 2.3	860 25.0 2.7
25 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ちくせんに だまこじる	和食の日 献立	イナダ とりにく 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	れんこん たけのこ ほしいたけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく さとも さとう だまこもち	みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん さけ わふうだし しょうゆ みりん しお だしパック(さばしへにぼしきつおぶし)	565 27.1 1.4	667 30.5 1.7	828 36.5 2.0
26 水	キムチやきそば ぎゅうにゅう ろールパン キャラメルポテト パンパンジーサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ もやし たまねぎ はくさい	やきそばめん さとう ロールパン さつまいも さとう	ごま	コチュジャン しょうゆ しお さけ	597 19.0 2.0	691 22.1 2.5	843 25.5 3.0
27 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき おかかあえ あおさのみそしる	さば みそ かつおぶし とうふ みそ あおさ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ごま	さけ みりん しょうゆ わふうだし	518 23.2 1.7	610 25.6 2.0	759 30.6 2.4
28 金	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ はるさめサラダ ジャージャンドウフ	ぶたにく とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ でんぶん はるさめ 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 しお しょうゆ トウパンジャン さけ ちゅうかだし	552 19.5 1.7	656 22.5 2.0	830 27.0 2.4

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



稻敷市立東学校給食センター

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ます。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つ味の尊重	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ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米	だし	発酵調味料
昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなど	昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどを用いて作られる味噌や醤油など	昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどを用いて作られる味噌や醤油など
ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させた日本独自の味覚として、微生物の力を用い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。	ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させた日本独自の味覚として、微生物の力を用い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。	ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させた日本独自の味覚として、微生物の力を用い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

<tr