

*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。
🐟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	490	小650	中830
	たんぱく質 g	20.0	小27.0	中34.0
	食塩相当量 g	1.5	小2.0	中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		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
			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)	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ 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 チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい たまねぎ しめじ もやし たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん でんぶん ちゅうかめん	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 りっちゃんサラダ	ぶたにく なんと とりにく ハム かつおぶし	コーヒ－ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん 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		イタリアンドレッシング	みそ－メンスープのもと とりがらす－ぽ 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 ワントン みかんゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらす－ぽ 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	ブロッコリー 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 こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	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 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 にんじん	しょうが うめぼし れんこん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ さとう さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン 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 だいず たこ いか たちうお ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	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 マーボーだいこん	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 ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ はるさめ 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 トウバンジャン	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 ウインナー	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 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 コーンスターチ	あぶら ごまドレッシング	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 にんじん	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 はくさい だいこん ねぎ ごぼう	こめ さつまいも さとう でんぶん ソフトメン さといも こんぴやく	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら 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 しょうゆ しお みりん わふうだし	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 あがらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ	てんぷらこ さとう	あぶら ごま	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 なんと	ぎゅうにゅう	にんじん バジル あがパプリカ きパプリカ 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 ヨーグルト	にんじん にんじん ピーマン	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 ちくぜんに だまこじる	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 さといも さとう だまこもち	ごまあぶら ごまあぶら	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 (さばぶしにほし、かつおぶし) コチュジャン しょうゆ しお さけ	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 ロールパン キャラメルポテト パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	はくさいキムチ もやし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう ロールパン さつまいも さとう	ごま あぶら バター パンパンジードレッシング		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	ぎゅうにゅう あおさ	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－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 チンゲンサイ	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 トウバンジャン 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。



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

多様な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接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

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。

発酵調味料

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

お箸を正しく使いましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

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。