

2026年 11月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

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

日 曜		献 立 名	主な材料と食品分類							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		調味料・その他				
			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					
2 水		ごはん 牛乳		牛乳				米					
		いわし生姜煮	いわし				生姜	砂糖		しょうゆ 酒 みりん 食塩	628 26.2 2.2	780 31.4 2.7	
		ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆 さつま揚げ	ひじき	人参	ごぼう		しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん			
		きのこのみそ汁	豆腐 味噌		小松菜	キャベツ 干し椎茸 えのきたけ しめじ マッシュルーム ねぎ				和風だし			
4 水		◇ リクエスト献立 (桜川中学校) ◇											
		ソフト中華めん						ソフト中華めん					
		味噌ラーメンスープ	豚肉 なたと 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 干し椎茸			ごま油	鶏がらスープ しょうゆ テンメンジャン	701 25.5 3.3	880 31.5 4.0	
		ミルクコーヒー						ミルクコーヒー					
		揚げ餃子	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜		砂糖 小麦粉 でんふん	油 ごま油	食塩 しょうゆ			
5 木		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参	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				
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
		チキンと豆のサラダ	鶏肉			キャベツ		ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	黒酢玉ねぎドレッシング		695 21.5 2.0	857 25.3 2.3	
		フルーツポンチ				パイナップル もも りんご みかん ぶどう果汁		ゼリー					
6 金		ハヤシライス	豚肉		人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜		じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース			
		◇ いい歯の日献立 ◇											
		丸パン 牛乳		牛乳				丸パン					
		イカフライ	いか					パン粉 小麦粉 でんふん	油	食塩 こしょう ソース	670 24.4 2.5	820 29.1 3.1	
		ごぼうサラダ			人参 枝豆	ごぼう キャベツ			ごまドレッシング				
9 月		きのこのシチュー	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし		さつまいも		シチュールウ コンソメ 食塩			
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
		さつまいもの天ぷら						さつまいも 天ぷら粉	油		622 22.0 1.5	775 25.9 1.8	
		にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参			砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし			
10 火		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ねぎ		さといも こんにゃく		和風だし			
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
		たまご焼き	鶏卵					砂糖 でんふん	油	酢 しょうゆ 食塩	690 32.1 2.2	850 38.0 2.6	
		ナムル			人参 小松菜	もやし			ごま ナムルドレッシング				
11 水		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 にら	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ ねぎ		でんふん	ごま油	酒 テンメンジャン しょうゆ 鶏がらスープ トウバンジャン			
		スパゲッティミートソース	豚肉 大豆		人参 トマト	マッシュルーム 玉ねぎ 生姜 にんにく		スパゲッティ	油	ソース ケチャップ こしょう コンソメ			
		牛乳		牛乳									
		タコナゲット	たこ いか たちょうお 大豆					砂糖 パン粉 小麦粉 でんふん	油	食塩	639 26.6 2.2	805 32.7 2.8	
		花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー キャベツ			オリーブと玉ねぎドレッシング				
12 木		クロワッサン						クロワッサン					
		ごはん ふりかけ	かつお節	のり				米 砂糖		食塩			
		牛乳		牛乳									
		鮭の塩焼き	鮭							食塩	691 26.6 2.3	835 31.6 2.6	
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし 白菜				しょうゆ			
		かきたま汁	豆腐 鶏卵	わかめ	人参	干し椎茸 玉ねぎ マッシュルーム		でんふん		食塩 しょうゆ 和風だし 酒			
16日~20日は「茨城をたべようWeek」 ※予定している稲敷市産・茨城県産の食材 (太字)		ガトーショコラ	豆乳					砂糖 米粉 でんふん	油	ココアパウダー カカオマス			
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
	16 月	さんま電田揚げ	さんま				生姜	砂糖 でんふん	油	しょうゆ みりん	702 24.7 2.0	874 29.4 2.3	
		青パパイアのきんぴら	豚肉 油揚げ		人●	青パパイア		しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん			
ねぎのスープ		豆腐		人●	ねぎ マッシュルーム キャベツ			ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう				
17 火	ごはん 牛乳		牛乳					米 [ふくまる]					
	なすと豚肉の炒め物	豚肉 [常陸の豚き]		人●	なす マッシュルーム		砂糖	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	613 24.8 1.7	758 29.2 2.0		
	豆腐サラダ	豆腐		人●	きゅうり キャベツ			ナムルドレッシング					
	けんちゃん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人● ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しめじ		こんにゃく	ごま油	和風だし しょうゆ 食塩				
18 水		◇ 味めぐり ~香川県~ ◇ 「けんちゃん」は、野菜や豆腐を炒めて煮た、香川の冬の伝統料理です。											
		ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん					
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ		人●	大根 ごぼう ねぎ		こんにゃく		しょうゆ みりん 食塩 和風だし	622 26.0 3.0	772 31.1 3.6	
		木の葉の磯辺天ぷら	揚げかまぼこ	あおさ粉				天ぷら粉	油				
		小松菜のけんちゃん	豆腐		人● 小松菜	白菜				しょうゆ みりん 和風だし			

日	曜	献立名	主な材料と食品分類							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		調味料・その他			
			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				
	木	◇ 野菜いっぱい いばペジ献立 ◇									618 22.9 1.7	764 27.0 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		豚肉とれんこんの炒め物	豚肉		人参	れんこん しめじ マッシュルーム	砂糖	油	しょうゆ みりん			
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング				
	金	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		人参 ほうれん草	白菜 大根 ねぎ			和風だし	652 29.0 3.2	806 35.6 3.9	
		米パン 牛乳		牛乳			米パン					
		県産オムレツ	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	食塩 酢			
		さくらダコのサラダ	たこ		人参	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング				
	火	さつまいもとしめじのブラウنشチュー	豚肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ れんこん マッシュルーム しめじ	さつまいも	油	ハヤシルウ ケチャップ こしょう	654 29.3 1.7	811 35.0 2.0	
		◇ 和食の日献立 (だしの日) ◇										
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		さばの塩焼き	さば						食塩			
	水	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん		酒 みりん しょうゆ	680 25.5 2.9	819 30.1 3.6	
		花魁のすまし汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	麩	しょうゆ みりん 食塩 だしパック (さば節・かつお節・煮干)				
		焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	中華めん	油	焼きそばソース ソース			
		牛乳		牛乳								
	木	さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	食塩	690 26.6 2.2	870 32.2 2.6	
		パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま パンパンジードレッシング				
		ソフトフランスパン					ソフトフランスパン					
		◇ リクエスト献立 (新利根小学校) ◇										
	金	ごはん 発酵乳[マスカット]		発酵乳		マスカット果汁	米			678 28.6 3.2	829 34.2 3.9	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でんぷん	油	しょうゆ 食塩 酒			
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ			
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース			
	月	食パン 牛乳		牛乳			食パン			643 22.8 2.1	794 26.9 2.5	
		ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		コンソメ しょうゆ 食塩			
		ペンネのミートソース煮	豚肉 大豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	マカロニ 砂糖		ケチャップ ソース 食塩 コンソメ こしょう			
		ポトフ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう			
	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			643 22.8 2.1	794 26.9 2.5	
		豚肉のキムチ炒め	豚肉		にら	玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく 白菜キムチ	でんぷん	ごま油	しょうゆ こしょう			
		揚げじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 人参	もやし		油 ごま すりごま醤油ドレッシング	食塩			
		餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		人参	ねぎ たけのこ キャベツ 生姜	小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう みりん 酒			

※都合により、献立を変更する場合があります。

11月

給食だより

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

茨城をたべよう

茨城をたべようWeek

11月16日～20日

「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材の魅力をみんなでいっしょに広めていくための合言葉です。

家庭の日である毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、そこから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」としています。茨城の農林水産物や加工品について知り、みんなでおいしく味わう期間です。

19日(木)の「いばペジ」とは、茨城県が推進している「いばペジスタイル」のことで、塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を1日350g食べて、高血圧を予防する取組のことで。

給食では茨城県産の食材はもちろん、稲敷市産の食材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。

市内の(株)ファームサンアイ様からのご厚意で、稲敷市産のお米『ふくまる』をご寄贈いただきました。『ふくまる』はふっくらと丸く、粒が大きいのが特徴のお米です。

「茨城をたべようWeek」の17日(火)の給食に登場する予定です。

地域の方々の温かいご厚意に、深く感謝いたします。

稲敷の「ふくまる」ありがとうございます！美味しくいただきます！