2026年 11月 予定献立表



稲敷市立東学校給食センター

摂取基準値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
幼稚園	490	20.0	1.5
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（米			
			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		幼稚園	小学校	中学校
2	月	食パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			食パン いちごジャム					
		ししゃもフリッター		ししゃも あおさ			小麦粉　でんぷん　砂糖 米粉　ベーキングパウダー	油	しょうゆ　食塩	528 20.4 2.2	758 28.8 3.3	841 31.8 3.7
		ペンネのミートソース煮	豚肉　大豆		人参　トマト パセリ	にんにく　玉ねぎ	マカロニ　砂糖		ケチャップ　ソース　食塩 スープストック			
		ポトフ	ウインナー		人参　パセリ	白菜　玉ねぎ　マッシュルーム	じゃがいも		スープストック　食塩 こしょう			
4	水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ　もやし　玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース			
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	鶏肉　大豆			にんにく	パン粉　でんぷん 小麦粉	油	しょうゆ　食塩	575 23.2 2.6	681 27.0 3.2	805 32.3 3.9
		バンバンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ　きゅうり		バンバンジードレッシング				
		ロールパン　プリン					ロールパン　プリン					
5	木	ごはん　牛乳		牛乳			米					
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　でんぷん 砂糖　小麦粉		食塩	560 24.0 1.9	668 27.6 2.2	843 33.8 2.7
		春雨サラダ			人参	もやし　きゅうり	春雨	玉ねぎドレッシング				
		マーボー豆腐	豆腐　豚肉 大豆　味噌		人参	玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　干し椎茸 にんにく　しょうが	でんぷん	ごま油	中華だし　テンメンジャン しょうゆ　トウバンジャン			
6	金	◇　いい歯の日献立　◇										
		ごはん　牛乳		牛乳			米					
		イカのサラサあげ	いか				でんぷん	油	しょうゆ　酒　カレー粉	536 22.8 1.6	653 27.1 1.9	807 32.0 2.3
		ごぼうとチキンのサラダ	鶏肉		枝豆	ごぼう　キャベツ		ごまドレッシング				
		きのこのみそ汁	味噌		小松菜	大根　えのきたけ　しめじ　ねぎ	こんにゃく さといも		和風だし			
9	月	◇　読書週間献立　～ハリー・ポッターと賢者の石～　◇										
		丸パン　牛乳		牛乳			丸パン					
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖 じゃがいも　でんぷん	油	食塩　※ソース	545 22.9 2.5	661 27.7 3.1	760 31.6 3.6
		ポークチャップ	豚肉		人参	玉ねぎ　しめじ　とうもろこし にんにく	砂糖	油	ソース　ケチャップ　こしょう しょうゆ			
		オニオンスープ	ベーコン		人参	キャベツ　玉ねぎ　マッシュルーム		バター	スープストック　食塩 こしょう			
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			米					
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが　にんにく	砂糖		みりん　しょうゆ　食塩　酒	522 25.0 1.8	633 29.3 2.2	780 34.3 2.6
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	人参	キャベツ　きゅうり		すりごま醤油ドレッシング				
		餃子スープ	豚肉　鶏肉 大豆		人参　小松菜	キャベツ　ねぎ　しょうが　白菜 たけのこ	小麦粉　砂糖 でんぷん	油　ごま油	しょうゆ　みりん　食塩　酒 中華だし			
11	水	◇　日本味めぐり ～香川県～　◇										
		ソフトメン　牛乳		牛乳			ソフトメン					
		しっぽくうどん汁	豚肉　なると 油揚げ		人参 ほうれん草	大根　ねぎ　ごぼう	さといも		しょうゆ　みりん　あわせだし	526 25.8 1.6	631 31.1 2.0	825 39.4 2.3
		さつまいも天ぷら					さつまいも 天ぷら粉	油				
		小松菜のけんちゃん	豆腐　油揚げ		小松菜　人参	白菜			しょうゆ　酒　みりん 和風だし			
12	木	◇　スタディメニュー ～ごんぎつね～　◇　小学4年生で学習する「ごんぎつね」にちなんで、作中に登場するイワシ・きのこを取り入れた献立です。										
		ごはん　牛乳		牛乳			米					
		いわしのおかか煮	いわし かつお節			しょうが　梅干し	砂糖		しょうゆ	540 25.0 1.8	639 27.9 2.1	794 33.4 2.5
		ひじきの炒り煮	鶏肉　大豆 さつまあげ	ひじき	人参	ごぼう	しらたき　砂糖	油	しょうゆ　みりん			
		白菜のみそ汁	油揚げ　味噌		人参	白菜　玉ねぎ　ねぎ　しめじ			和風だし			
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）												
16	月	米粉パン　牛乳		**牛乳**			**米粉パン**					
		鶏肉のレモンペッパー焼き	**鶏肉**			レモン果汁		ペッパーオイル		579 28.9 2.0	740 36.5 2.5	851 42.1 3.0
		豆腐サラダ	**豆腐**		**人参**	**キャベツ　きゅうり**		ナムルドレッシング				
		さつまいものシチュー	**鶏肉**	**牛乳**	**人参**	玉ねぎ　**マッシュルーム　しめじ**	**さつまいも**		スープストック　シチュールウ			
17	火	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米[ふくまる]**					
		豚肉とれんこんの中華炒め	**豚肉** **[常陸の輝き]**		**人参**	**れんこん　マッシュルーム**	砂糖	ごま油	酒　オイスターソース しょうゆ　トウバンジャン	509 23.1 1.5	619 27.5 1.8	766 32.5 2.1
		ブロッコリーのサラダ			**ブロッコリー** **人参**	**キャベツ**		玉ねぎドレッシング				
		ねぎスープ	**豆腐　豚肉**		**人参** **チンゲン菜**	**白菜　ねぎ**		ごま油	中華だし　食塩			
18	水	スパゲティーボロネーゼ	**豚肉**		**人参**	玉ねぎ　**なす　マッシュルーム** にんにく	スパゲッティ	油	ハヤシルウ　スープストック ソース　ケチャップ			
		牛乳		**牛乳**								
		茨城県産オムレツ	**鶏卵**				砂糖　でんぷん	油	食塩　酢	546 22.5 2.2	642 25.8 2.7	788 30.3 3.3
		大根サラダ	**鶏肉**		**人参**	**大根　きゅうり**		ノンエッグマヨネーズ				
		クロワッサン					クロワッサン					

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他（米	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		幼稚園	小学校	中学校
19	木	ごはん　牛乳		牛乳			米			579 18.0 1.7	693 20.5 2.1	844 23.7 2.5
		青パパイヤのサラダ			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ　青パパイヤ　きゅうり		イタリアンドレッシング				
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー	砂糖					
		茨城野菜のカレー	豚肉			玉ねぎ　なす　マッシュルーム れんこん　にんにく	じゃがいも		ソース　ケチャップ カレールウ			
20	金	◇　野菜いっぱい いばベジ献立　◇								573 21.3 1.6	664 23.7 1.8	828 28.2 2.0
		ごはん　牛乳		牛乳			米					
		茨城県産さんまフライ	さんま				パン粉　小麦粉	油	※ソース			
		キャベツのサラダ			人参	キャベツ　きゅうり		かんきつドレッシング				
		けんちん汁	鶏肉　豆腐 油揚げ		人参	大根　ねぎ　ごぼう　白菜	こんにゃく	ごま油	しょうゆ　食塩 だしパック（さば節・かつお節・煮干）			
24	火	◇　和食の日献立（だしの日）　◇								564 26.3 2.3	664 29.4 2.5	824 35.2 3.1
		ごはん　牛乳		牛乳			米					
		さばの塩焼き	さば						食塩			
		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		和風だし　しょうゆ　酒 みりん			
		すまし汁	豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ　白菜　ねぎ	麸		しょうゆ　みりん　食塩 だしパック（さば節・かつお節・煮干）			
25	水	◇　新利根中学校リクエスト献立　◇								593 25.3 2.6	680 29.2 3.2	767 33.0 3.7
		中華めん　牛乳		牛乳			中華めん					
		みそラーメンスープ	豚肉　なると		人参　小松菜	もやし　玉ねぎ　ねぎ			みそラーメンの素　こしょう 鶏がらスープ　食塩			
		きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン　砂糖	油				
		りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	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				
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			米			526 19.3 2.0	619 22.0 2.2	787 26.8 2.6
		ブリキャベツカツ	ぶり　大豆			キャベツ	パン粉　小麦粉 でんぷん	油	ほたてエキス　食塩　※ソース			
		いそかあえ		のり	小松菜　人参	もやし　白菜			しょうゆ			
		豚汁	豚肉　豆腐 味噌		人参	大根　ねぎ	じゃがいも こんにゃく		和風だし			
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			米			514 22.9 1.7	625 27.2 2.1	773 32.1 2.5
		豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが　にんにく　玉ねぎ　キャベツ		ごま油	しょうゆ　みりん			
		もやしのナムル			人参	もやし　きゅうり		ナムルドレッシング				
		かきたまコーンスープ	鶏卵　ベーコン 豆腐		ほうれん草 人参	とうもろこし　白菜　玉ねぎ	でんぷん	ごま油	中華だし　しょうゆ　食塩			
30	月	丸パン　牛乳		牛乳			丸パン			522 24.1 2.2	641 28.4 2.8	733 32.5 3.3
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉　豚肉 大豆			玉ねぎ	でんぷん　砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ　食塩　酒 デミグラスソース			
		花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー　キャベツ		オリーブとたまねぎドレッシング				
		さつまいもスープ	豚肉		ほうれん草 人参	白菜　マッシュルーム	さつまいも		スープストック　食塩 こしょう			

※献立は、都合により変更する場合があります。
※魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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「いばベジ」とは、茨城県が推進している「いばベジスタイル」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す。

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㈱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』をご寄贈していただきました。『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！

