令和8年　11月　給食予定献立表

発行元：潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	ビビンバ	さとう　ごま油　ごま	ぶた肉　みそ	にんにく　まこもたけ　にら えのきたけ　にんじん	しょうゆ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ みりん　酒 ﾅﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	691 1.8 / 838 2.1
	ほうれん草と切り干し大根のナムル	ごま油		ほうれんそう　にんじん 切干大根	しょうゆ　酢　塩	
	ヨーグルト		◇ヨーグルト			
4(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	ハンバーグトマトソース	さとう	◇ハンバーグ	マッシュルーム	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ｿｰｽ ケチャップ しょうゆ	656 2.1 / 823 2.5
	ひじきのサラダ	さとう	ツナ　ひじき	もやし　にんじん　えだまめ コーン	しょうゆ　酢　塩	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん	コンソメ　塩 こしょう	
5(木)	はちみつパン　/牛乳	パン　はちみつ	/牛乳			
	パンプキンアンサンブルエッグ		◇パンプキンアンサンブルエッグ			602 2.6 / 805 3.5
	カラフルサラダ			にんじん　きゅうり　コーン ブロッコリー	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	カランガ	じゃがいも　油	とり肉	にんじん　たまねぎ　パセリ トマト　キャベツ	コンソメ　こしょう ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	
	びっくり給食					
6(金)	麦ごはん　/牛乳	ごはん　むぎ	/牛乳			
	ルーローハンの具	油　さとう　ごま　でんぷん	ぶた肉	たまねぎ　まこもたけ　にんじん 干ししいたけ　ながねぎ チンゲンサイ　にんにく しょうが	酒　しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　酢	681 1.9 / 827 2.2
	中華スープ	ごま油	◇彩り野菜と豆腐のミートボール とうふ	にんじん　もやし　こまつな	中華だし　しょうゆ 塩	
	台湾バナナ			バナナ		
9(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	れんこんとエビのフライ	油	◇れんこんとエビと寄せ揚げ			634 2.2 / 783 2.6
	りっちゃんサラダ	さとう　油	チキンハム　塩昆布　かつお節	キャベツ　きゅうり　コーン にんじん	しょうゆ　酢　塩 こしょう	
	のっぺい汁	さといも　でんぷん	とり肉　とうふ	しょうが　だいこん 干ししいたけ　にんじん ながねぎ	かつおだしﾊﾟｯｸ こんぶだし しょうゆ　塩	
10(火)	まこもたけ入り広東麺　/牛乳	中華めん 油　ごま油　でんぷん	ぶた肉　えび　いか　なると /牛乳	しょうが　にんじん　キャベツ チンゲンサイ　まこもたけ きくらげ	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ 中華だし　塩　酒 鶏がらスープ こしょう	651 3.1 / 776 3.7
	チヂミ	ごま油	◇チヂミ		しょうゆ　酢 ◇ラー油	
	ごぼうサラダ	ごま　マヨネーズ	ツナ	ごぼう　にんじん　きゅうり		
11(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	チキンチーズ大葉巻き	油	◇チーズチキン大葉巻き		ｿｰｽ	672 2.0 / 811 2.3
	ほうれん草のサラダ			ほうれんそう　もやし　にんじん コーン	減塩和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	鶏団子汁		◇肉団子　とうふ　みそ	ながねぎ　にんじん　だいこん ごぼう　こまつな	こんぶだし かつおだしﾊﾟｯｸ	
12(木)	アップルパン　/牛乳	パン	/牛乳	ﾘﾝｺﾞｸﾘｽﾀﾙ		
	洋風たまごとじ	じゃがいも　バター	ベーコン　とり肉　けいらん	にんじん　たまねぎ　エリンギ パセリ	コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう	627 2.6 / 808 3.3
	海藻サラダ	さとう	海藻ﾐｯｸｽ	ブロッコリー　コーン　にんじん	サラダこんにゃく 酢　しょうゆ	
	みかん			みかん		
16(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	県産さばのねぎの香味ソースがけ	油　さとう	◇県産さばのでんぷん付き	ながねぎ　しょうが　にんにく	しょうゆ　酒　酢	642 2.1 / 797 2.5
	豚肉としめじのピリ辛炒め	ごま油　でんぷん	ぶた肉	ピーマン　れんこん　たまねぎ しめじ	酒　しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　中華だし トウバンジャン	
	県産白菜の中華スープ		とうふ	はくさい　にんじん　もやし えのきたけ　チンゲンサイ	中華だし　しょうゆ 塩	
17(火)	きのこうどん　/牛乳	ソフトめん	ぶた肉　きざみ揚げ /牛乳	えのきたけ　しめじ　なめこ 干ししいたけ　ながねぎ にんじん　ほうれんそう	しょうゆ　塩 かつおだしﾊﾟｯｸ こんぶだし	690 2.5 / 799 2.9
	キャラメルスイートポテト	さつまいも　油　バター　さとう				
	小松菜と蒸し鶏サラダ	ごま　ごま油	チキンささみ	こまつな　にんじん　だいこん	しょうゆ	
18(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	小松菜と豚肉のオイスター炒め	油　さとう　でんぷん	ぶた肉	こまつな　ながねぎ　にんじん もやし　しめじ　たけのこ にんにく	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　酒 しょうゆ	668 1.6 / 816 1.9
	レンコンサラダ	マヨネーズ　ごま		きゅうり　にんじん　れんこん えだまめ	しょうゆ	
	県産お米のムース	◇お米のムース茨城(県産メロン)				

毎月19日は食育の日！　【　ま　る　ご　と　茨　城　デ　ー　】						
19(木)	茨城県産米粉パン　/牛乳	米粉パン	/牛乳			656 2.7 / 799 3.3
	レモンハニー	◇レモンハニー				
	県産オムレツ		◇オムレツ			
	市産さつまいもの豆乳クリーム煮	さつまいも　バター	ぶた肉　豆乳	しめじ　たまねぎ　にんじん ほうれんそう	ホワイトルウ コンソメ　こしょう	
	県産野菜のミネストローネ	じゃがいも　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	大豆　とり肉	こまつな　にんじん マッシュルーム　トマト	コンソメ ケチャップ　塩 こしょう	
20(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			619 2.0 / 773 2.4
	納豆		◇納豆			
	白菜の和風炒め	ごま油　さとう	ぶた肉	はくさい　にんじん　ながねぎ しめじ	かつおだし しょうゆ　酒	
	根菜汁	さつまいも	とうふ　みそ	にんじん　だいこん チンゲンサイ　れんこん　ごぼう	こんにゃく かつおだしﾊﾟｯｸ こんぶだし	
	行　事　給　食　【　和　食　の　日　給　食　】					
24(火)	かしわうどん　/牛乳	ソフトめん	とり肉　油あげ /牛乳	しょうが　はくさい　にんじん 干ししいたけ　たまねぎ　しめじ	かつおだしﾊﾟｯｸ こんぶだし　みりん しょうゆ　塩	624 2.6 / 753 3.2
	信田煮		◇信田煮			
	チンゲンサイのおひたし		かつお節	チンゲンサイ　もやし　にんじん	しょうゆ ◇あわせだし	
25(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			696 2.1 / 848 2.5
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター			
	ブロッコリーとチーズのサラダ		◇ダイスチーズ	きゅうり　コーン　キャベツ にんじん　ブロッコリー	ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	和風カレー	油　でんぷん	ぶた肉　スキムミルク	ほうれんそう　にんじん　ごぼう しめじ　だいこん　ながねぎ しょうが　ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ	ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　カレ・フレーク ｶﾚｰﾌﾚｰｸ かつおだし こんぶだし	
26(木)	食パン　/牛乳	しょくパン	/牛乳			626 3.2 / 791 3.9
	ブルーベリージャム	◇ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ				
	うま塩ナゲット		◇うま塩ナゲット			
	白菜のクリーム煮	バター	ぶた肉　牛乳	はくさい　マッシュルーム にんじん　ほうれんそう	ホワイトルウ コンソメ　こしょう	
	もち麦と野菜のスープ	もち麦　油	ベーコン	にんじん　こまつな　たまねぎ キャベツ　コーン	塩　こしょう コンソメ	
27(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			696 2.4 / 827 2.8
	からあげレモン風味	さとう	◇からあげ		しょうゆ　レモン汁	
	もやしの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	もやし　こまつな　しめじ にんじん	しょうゆ	
	さつま汁	油　さつまいも	ぶた肉　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　ながねぎ	こんにゃく こんぶだし かつおだし	
30(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			621 2.0 / 770 2.4
	いわしのごま味噌煮		◇いわしのごま味噌煮			
	鶏ごぼうそぼろ	さとう　油	とり肉　大豆ﾐﾝﾁ	ごぼう　たまねぎ　えだまめ しょうが	しょうゆ　酒	
	高野豆腐のすまし汁		高野豆腐	にんじん　ながねぎ　えのきたけ こまつな	かつおだしﾊﾟｯｸ こんぶだし しょうゆ　塩	

- ◇は加工品を示しています。
  ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校（中学年）/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校（中学年）	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	652	27.0	19.7（27%）	383	3.8	2.3	5.1
基準栄養所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	2.0	4.5

中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	802	32.2	22.4（25%）	419	4.8	2.8	6.2
基準栄養所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の20~30%	450	4.5	2.5	7.0

11月給食だより

今月は

地産地消強化月間

です

茨城県産・潮来市産の食材が

たくさん登場します

今月の　まるごと茨城デー

【潮来市産】
- さつまいも
- トマト
- 小松菜

【茨城県産】
- 米粉パン
- 牛乳
- 茨城県産オムレツ
- 豚肉
- しめじ
- マッシュルーム

２０日（金）の給食の
『米・さつまいも・ながねぎ・れんこん』
は、**JAなめがたしおさい様** より、
無償で提供していただいたものです。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。