

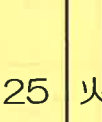
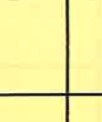


令和7年 11月分 献立予定表 (17回)

太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
4	火	しょくパン★チョコスブレッド 牛乳		牛乳				パン	チョコレート	619 23.2 3.2	726 27.1 3.9
		ミートソースいりラビオリ	とり肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく		砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー					
		コンソメスープ	とり肉 大豆		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ		じゃがいも	油		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		675 26.2 1.9	819 30.5 2.4
		にくだんご(2)	とり肉 大豆		トマト	たまねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん	油		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり			ごま油		
		さつまじる	とり肉 みそ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こんにゃく さつまいも	油		
6	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ		ソフトめん	油	605 24.1 3.6	759 29.0 4.5
		はんぺんチーズフライ	ぎょ肉すりみ 卵	チーズ				砂糖 パン粉 でんぷん	油		
		だいこんときゅうりのサラダ			にんじん	だいこん きゅうり					
7	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		674 23.7 1.9	809 26.6 2.2
		さんまにつけ	さんま			しょうが		砂糖			
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし					
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ		ごま油 ごま			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		683 23.0 2.7	828 27.4 3.1
		やさいコロッケ ★ソース			にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	油		
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ		こんにゃく 砂糖	油		
		あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ					
11	火	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		589 28.3 3.3	717 32.4 4.3
		とりにくのてりやき	とり肉			しょうが					
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん アスパラガス	キャベツ					
		スープパスタ	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし		マカロニ	油		
12	水	逆井山小学校(さかさいやましょうがっこう) リクエストこんだて								735 27.7 2.3	894 32.9 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		ぎょうざ(1.2.2.2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉 砂糖	油 ごま油		
		マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ		砂糖 でんぷん	油		
		もやしナムル ※ベビーパイン			にんじん	もやし えだまめ パインアップル		砂糖			
14	金	カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご		ごはん むぎ じゃがいも	油	773 23.7 3.0	949 27.6 3.7
		チキンナゲット(1.2.2.2)	とり肉 ぶた肉 大豆			にんにく		でんぷん パン粉 小麦粉	油		
		カリフラワーサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり					
17	月	地産地消(ちさんちしょう)強化週間(きょうかしゅうかん)								684 29.3 2.5	842 34.5 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		あつやきたまご	卵 かつおぶし					砂糖 でんぷん			
		やきにくいため	ぶた肉		にんじん トマト 青ピーマン	たまねぎ きくらげ りんご にんにく しょうが			油 ごま ごま油		
18	火	みそワントンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ		小麦粉	油 ごま油	704 20.2 2.6	816 22.7 3.2
		こめパン 牛乳		牛乳				こめパン			
		ローズポークキャベツメンチ	ぶた肉 大豆		トマト	キャベツ		パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん			
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			ごま		
ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ		マカロニ	バター				

日 曜	献 立 名	体 の 中 で の 主 な は た ら き						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚・海藻類	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 種実類・油脂		
19 水 	全校一斉(ぜんこういっせい)いばらき美味(おい)しお給食(きゅうしょく)							623 24.3 2.2	785 29.6 2.7
	いばらきガパオライス 牛乳 (ごはん いばらきガパオライスのぐ)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 赤パプリカ バジル	しょうが にんにく たまねぎ 黄パプリカ	ごはん 砂糖	ごま油		
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり				
	はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ はくさい しょうが	春雨	ごま油		
20 木 	ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶた肉 とり肉 油あげ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ だいこん ねぎ	ソフトめん でんぷん パン粉 砂糖	油	626 20.8 2.8	796 25.9 3.6
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ		ごま		
	やきいも					さつまいも			
21 金 	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619 25.1 2.1	747 28.2 2.6
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油		
	ほうれんそうともやしのサラダ			ほうれんそう	もやし とうもろこし				
	かぶのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	かぶ しめじ				
25 火 	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグトマトソースかけ)	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト	にんにく たまねぎ	パン パン粉 砂糖		615 23.7 2.7	717 26.3 3.3
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも	油		
	カクテルゼリーあえ	豆乳			パインアップル もも りんご ぶどう				
26 水 	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 23.9 2.6	758 28.0 3.2
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
	こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖			
	かきたまじる	なると 卵		にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ	でんぷん			
27 木 	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳		メンマ にんにく とうもろこし ねぎ	ソフトめん 砂糖	油 ごま油	611 21.4 3.7	765 26.1 4.7
	かにしゅうまい(2)	ぶた肉 ぎよ肉すりみ かに えび 卵 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖			
	キャベツとブロッコリーのサラダ ●ドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ				
28 金 	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	648 27.5 2.7	817 33.7 3.3
	だいこんのナムル				だいこん えだまめ				
	こまつなとえのきのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ				

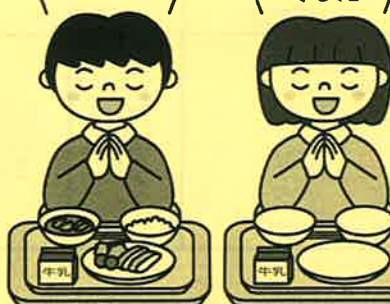
献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載していません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。
●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

こうてい きぎ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし にほん
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本
じん じゅうよう こくもつ こめ だいず さと
人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな
さくもつ しゅうかくじき むか かくち しゅうかく いわ まつ かいさい がつ
作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23
にち にいなめさい でんとうき きゅうちゅうぎょうじ おこな ひ きんろう
日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労
かんしゃ ひ こくみん しゅくじつ た ひと きん
感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤
ろう ささ わす ひび しよくじ たいせつ
労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます



ごちそうさまでした



食事を支える人たち



生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 もとは生きていた食べ物の命 食べ物を運ぶ人



いばらき地産地消週間

11月17日（月）～21日（金）は、「地産地消強化週間」です。
茨城県産や、坂東市産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。
地元の食材を美味しくいただきます。



全校一斉

いばらき美味しお給食

11月20日（木）（猿島給食センターでは主食の関係で19日（水））は、茨城県内の学校で、同じ献立を提供する予定の日です。野菜を多く取り入れ、塩分が少なくても、食材のうまみで美味しく食べられるような献立になっています。