



令和8年 11月分 献立予定表 (18回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

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		
2 月	ビビンバどん 牛乳 (ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし たけのこ	ごはん 砂糖	油	630 22.8 1.9	793 27.6 2.4
	みそワントンスープ	大豆		こまつな	にんにく しょうが	でんぷん			
	※ヨーグルト	なると みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉			
			ヨーグルト		いちご	砂糖			
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617 22.9 2.3	772 27.7 2.8
	ちくさやき	卵 とり肉		にんじん	ねぎ	砂糖			
	ちくぜんに	とり肉		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん れんこん	砂糖 さといも でんぷん	油		
	じゃがいもとはくさいのみそしる	油あげ とうふ みそ	わかめ		はくさい しめじ ねぎ	じゃがいも			
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		660 27.8 2.0	802 31.7 2.5
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油		
	ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
	レタスとにくだんごのスープ	とり肉		にんじん	レタス たまねぎ ねぎ とうもろこし しいたけ しょうが	パン粉			
6 金	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし	ソフトめん	油	713 22.5 3.1	899 27.3 3.9
	とうふナゲット (2)	とうふ とうにゅう ぎょ肉すりみ			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ		
9 月 	リクエストこんだて 岩井第一小学校 ぶたキムチいために付けているのは、「ひたちのかがやき」という茨城県フランドのぶた肉です！							587 22.0 2.5	728 26.2 3.1
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ しょうが りんご にんにく	砂糖	油		
	わかめスープ ※みかんゼリー	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ みかん		ごま 砂糖		
10 火	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		636 34.4 2.6	780 40.0 3.3
	シイラのレモンペッパーやき	シイラ		パセリ	レモン にんにく		油		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 27.4 2.1	780 31.1 2.5
	つくばどりチキンカツ●パックソース	とり肉				小麦粉 パン粉	油		
	ごもくビーフン	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン	油		
	すまし汁	とうふ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ				
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		642 27.4 2.6	780 30.8 2.9
	さばのしおやき	さば							
	れんこんサラダ				れんこん きゅうり もやし えだまめ	砂糖	ごま 油		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油		
16 月 	いばらきをたべよう週間 16日(月)~20日(金)							612 22.7 2.3	784 28.4 2.9
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦			
	れんこんシューマイ (2.2.2.3)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ	小麦粉 でんぷん			
	マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		
17 火 	はくさいのちゅうかスープ			チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが			681 24.4 2.3	787 27.3 2.8
	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			
	ごぼうメンチカツ●パックソース	ぶた肉			ごぼう たまねぎ	パン粉	油		
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
18 水 	あきやさいのポタージュ		牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	さつまいも	油	594 24.8 2.2	720 27.4 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ねぎつくねおろしソース	とり肉			ねぎ だいこん	砂糖 パン粉			
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
	にらたまスープ	卵		にんじん にら	たまねぎ きくらげ	でんぷん			

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 	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618 25.8 1.9	784 32.6 2.4
	めひかりのたつたあげ (2.2.2.3)		めひかり		しょうが	でんぷん	油		
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	油		
	ごじる	大豆 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
20 	にくみそうどん 牛乳 (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	油	725 22.2 3.1	892 27.1 3.9
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	はるさめ 米粉 小麦粉	油		
	かいそうサラダ		わかめ のり こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油		
24	くろパン 牛乳		牛乳			パン		726 23.7 2.9	867 28.5 3.6
	さつまいもコロッケ	卵				さつまいも パン粉 コーンフレーク	油 バター		
	カリフラワーソテー	まぐろ		さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく		油		
	はくさいのシチュー	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		バター		
25	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 21.2 1.9	774 26.2 2.4
	やきぎょうざ (2.2.2.3)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		
	こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	ごまつな にんじん		こんにゃく	ごま ごま油		
	ちゅうかふうコーンスープ	卵		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん			
26	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん	油	680 21.9 2.3	844 26.1 2.9
	わかさぎフリッター (2)		わかさぎ あおさ			小麦粉 でんぷん	油		
	はくさいのツナあえ	まぐろ		にんじん	はくさい もやし	砂糖			
	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ	牛乳	ごまつな にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん			
27	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		641 25.1 2.5	820 30.3 3.0
	さつまいものあまに					さつまいも 砂糖			
30	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		713 24.2 3.0	851 27.4 3.6
	からあげ (2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	油		
	はるさめサラダ	ハム			きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		
	さつまじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも			

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
 ・ おかずの () 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。
 ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵や乳等) 等使用食品のすべてを記載していません。
 ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
 ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

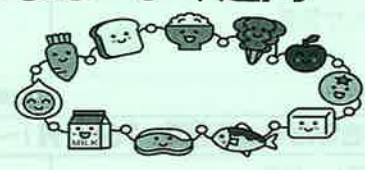
美味しお給食&いばベジスタイル

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日を「いばらき美味しおDay (減塩の日)」と決めました。

そして、減塩だけでなく、野菜を食べて生活習慣予防することを「いばベジスタイル」として推進しています。

野菜には、塩分を体の外に出す効果のある「カリウム」が含まれています。給食でもたくさんの茨城県の野菜を取り入れています。

いばらきをたべよう週間



11月は、地産地消強化月間です。

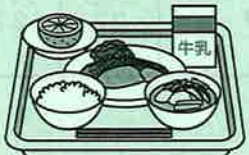
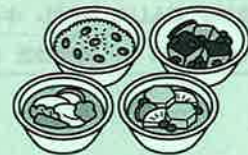
16日~20日の給食は「いばらきをたべよう週間」で、坂東市や茨城県産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。

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



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っている
おわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。



食べ物が口に入っ
ているときは、
口を閉しま
しょう。



みんなが楽しくなる話を
心がけましょう。

