

令和8年

11月分 献立予定表 (18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・海産類	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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		717 25.6 1.4	879 30.4 1.7
		ぼうがたぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 油 パン粉			
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 油 でんぷん			
		マスカットゼリーあえ			ぶどう パインアップル もも	砂糖				
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640 21.4 3.2	806 26.0 4.0
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		
		わふうサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし				
		だいこんのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	ねぎ だいこん					
5	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 なんと	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが きくらげ	ソフトめん	油	611 24.0 3.0	783 29.3 3.7
		ひよこまめコロッケ	ひよこ豆 大豆				じゃがいも 砂糖 小麦粉	油		
		はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ごま		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
6	金	ほっけいちやほし	ほっけ						653 27.1 2.5	784 30.7 2.9
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり とうもろこし		ごま油		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも こんにゃく	油		
		※いちごクレープ	大豆			いちご レモン	こめ粉 砂糖	油		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 28.8 2.5	742 32.8 2.9
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	さやいんげん にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		こんさいスープ	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう しょうが		油		
10	火	しょうパン ★チョコレートスプレッド 牛乳		牛乳			パン	チョコレート	634 22.9 3.0	750 27.0 3.7
		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		
		だいこんとツナのサラダ ●ドレッシング	まぐろ			だいこん きゅうり				
		コンソメスープ	ソーセージ 卵		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
11	水	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にら にんじん	しめじ たまねぎ にんにく	ごはん	ごま油 春雨 砂糖 ごま	650 23.4 1.9	820 28.5 2.3
		しょうがいきりみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな	だいこん はくさい しょうが				
		アロエいきりフルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		アロエ もも	砂糖			
		しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳		ねぎ めんま にんにく とうもろこし	ちゅうかめん	油 ごま油		
12	木	たらこのいそべあげ	すけとうだら	あおのり			でんぷん	油	634 30.8 2.9	829 38.0 3.7
		チキンサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	キャベツ えだまめ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが にんにく	砂糖	油		
16	月	さつまいもサラダ ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	さつまいも	マヨネーズ	690 27.9 2.0	851 32.9 2.4
		ねぎいきりつくねスープ	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ	こんにゃく でんぷん 砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが にんにく	砂糖	油		
17	火	メンチカツ ★ソース	ぶた肉 牛肉 大豆		トマト	たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	670 23.6 3.4	765 26.7 3.9
		キャベツとほうれんそうのサラダ ●ドレッシング			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	でんぷん 砂糖			
		クリームシチュー	とり肉	クリーム 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
18	水	とりにくのでりやき	とり肉			しょうが			695 24.6 2.7	850 28.2 3.4
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖	ごま ごま油 ぽんず		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい				
		とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉 なんと	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ ごぼう	ソフトめん			
19	木	いかとやさいのよせやき	すけとうだら いか えび			とうもろこし えだまめ たまねぎ	でんぷん		660 28.9 2.7	843 34.8 3.4
		れんこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり				
		※お米のムース	豆乳			メロン	こめ粉 砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			

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			
20	金	美味(おい)しおこんだて									
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		748	892
		さんまフライ	さんま	ほねにきをつけましょう!				パン粉 小麦粉 油	32.3	37.8	
		ごもくめ	とり肉 大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	2.4	3.0	
		こまつなとしめじのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな	はくさい ねぎ しめじ					
24	火	くろパン 牛乳		牛乳				パン			
		オムレツ	卵					砂糖	油	620	746
		キャベツサラダ ●ドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし				22.6	26.8
		やさいスープ	ソーセージ		トマト	なす たまねぎ	じゃがいも マカロニ	油		2.9	3.6
		※みかんゼリー				みかん	砂糖				
25	水	チキンカレーライス ※はっこう乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	はっこう乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油		702	872
		とうふナゲット(2)	とうふ 大豆		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 でんぷん	油	19.3	23.3	
		カリフラワーのサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり		ごま	2.6	3.2	
26	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	ソフトめん	油		616	787
		にくだんご(2)	さつまあげ			もやし とうもろこし				27.2	33.2
		ブロッコリーのサラダ ●ドレッシング	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	砂糖 パン粉	油		3.1	3.7
27	金	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									
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく		油		799	926
		もやしのナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり		ごま	25.0	28.2	
		キムチスープ	ぶた肉 大豆	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ はくさい りんご にんにく だいこん しょうが	砂糖	ごま 油	2.6	3.2	
		※やきプリンタルト	卵				小麦粉 砂糖	マーガリン			
30	月	ごはん ※コーヒー乳いんりょう		コーヒー乳いんりょう				ごはん			
		あつやきたまご	卵					砂糖 でんぷん		688	845
		すきやきふう	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	26.2	30.9	
		だいこんとえだまめのサラダ ●ドレッシング				だいこん えだまめ			2.1	2.6	

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おりません。
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。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いはしと呼ばれる作法があります。

たてはし わたしはし さしはし よせはし なみだはし

まよいはし もちはし ひろいはし ねぶりはし たたきはし

いばらき地産地消週間

11月16日（月）から20日（金）は、「地産地消週間」です。
坂東市産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。
地元の食材を美味しくいただきます。

減塩の日 (いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩日）」と決めました。
給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。