



令和5年11月 学校給食予献立表

今月の目標 ～感謝して食べよう～



●の日はスプーンを持ってきてください。

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。

冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体を作りましょう。

かわち学園

令和5年度

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年 4～6年 7～9年					
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)					
1	水	●	チキンクリームスパゲティ	とり肉	牛乳 生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	白ワイン 塩 コショウ しょうゆ 鶏がらだし	647 23.6	754 27.5	843 31.0			
			牛乳													
			コロッケ		にんじん かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉 でんぶ	米油	塩							
			ブロッコリーのマリネ			赤たまねぎ レモン果汁	さとう	米油	酢 塩							
2	木	●	わかめごはん		わかめ						632 19.6	801 24.6	867 26.3			
			牛乳													
			ちくわのもみじ揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉	ごま 米油	酢 塩						
			しょうがあげ			にんじん	もやし きゅうり しょうが しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ	じゃがいも さとう	米油	酒 しょうゆ						
6	月	●	ごはん		牛乳						568 23.8	695 28.3	822 32.9			
			牛乳													
			鶏肉の香草焼き	とり肉		バジル	たまねぎ にんにく		オリーブ油	塩 コショウ 白ワイン						
			ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ にんにく	じゃがいも	バター	コンソメ 塩 コショウ						
			アルファベットスープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ	マカロニ		コンソメ 塩 コショウ						
7	火	●	ごはん		牛乳						555 22.5	666 25.4	777 29.1			
			牛乳													
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	塩						
			バックソース							中濃ソース						
			なめたけ和え	かつお節		こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ 塩						
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	米油	酒 かつおだし						
8	水	●	ナン								564 26.9	714 33.8	843 40.0			
			牛乳													
			キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく		米油	中濃ソース コンソメ カレールウ 赤ワイン						
			豆腐ナゲット	とうふ たら	豆乳		たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぶ	米油	塩						
			チキンと豆のサラダ	だいず 天福豆 金時豆 とり肉			キャベツ	さとう	マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ 塩						
9	木	●	ごはん		牛乳						550 23.4	668 27.9	799 32.2			
			牛乳													
			焼き肉	ぶた肉 みそ			にんにく しょうが たまねぎ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン						
			キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし									
			ドレッシング							和風ドレッシング						
			ワンタンスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ワンタン でんぶ		鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ						
10	金	●	ごはん		牛乳						566 22.9	713 28.3	716 31.6			
			牛乳													
			揚げシューマイ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶ さとう 小麦粉	米油	塩						
			チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま							
			ドレッシング							香味塩ドレッシング オイスターソース 鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ						
			豆腐の中華煮	とうふ ぶた肉 えび		チンゲンサイ	しめじ はくさい	さとう でんぶ	ごま油							
14	火	●	ごはん		牛乳						573 27.7	673 30.5	762 32.6			
			牛乳													
			納豆	納豆						しょうゆ からし						
			ほっけの塩焼き	ほっけ						塩						
			ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	米油	酒 みりん しょうゆ						
			なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ			かつおだし						
15	水	●	きつねうどん(ソフト麺 ・きつねうどんの汁)	とり肉 油揚げ なた		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ	さとう		酒 しょうゆ かつおだし 塩	518 26.0	679 31.6	788 36.9			
			牛乳													
			いかのかりん揚げ	いか				小麦粉 でんぶ さとう	米油	しょうゆ 酒						
			大根サラダ	かつお節		にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢						
16	木	●	ごはん		牛乳						632 24.3	751 26.7	917 33.8			
			牛乳													
			ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぶ さとう	米油 ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 みりん コショウ						
			野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース コショウ						
			中華風コーンスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶ	ごま油	塩 コショウ 鶏がらだし						
17	金	●	かき揚げ丼(ごはん ・かき揚げ ・丼のタレ)			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	米油	塩	601 16.3	749 19.2	836 21.2			
			牛乳				だいこん りんご にんにく	水あめ さとう		しょうゆ						
			ごぼうとチキンのサラダ	とり肉			ごぼう きゅうり	さとう		しょうゆ 酢 塩 ごまドレッシング						
			すまし汁	なた		ほうれんそう	ねぎ しいたけ	ふ		塩 しょうゆ かつおだし						
20	月	●	【全校一斉いばらき美味しお給食・いばらきを食べよう】													
			ごはん											597 24.6	731 29.4	865 34.2
			牛乳													
豚肉の生姜レモン炒め	ぶた肉				しょうが たまねぎ キャベツ レモン果汁	でんぶ さとう	米油	酒 しょうゆ 塩 みりん								
			おかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ						
			まごわやさしいみそ汁	油揚げ ちくわ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	さつまいも		かつおだし						

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
21	火	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		さばのごまみそがけ	さば みそ			しょうが	さとう	ごま	酒 しょうゆ みりん			
22	水	【いばらきを食べよう】										
		れんこんカレーライス(ごはん)						ごはん				
		れんこんカレー)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが れんこん たまねぎ		米油	酒 塩 カレールウ コンソメ ケチャップ ウスターソース			
		牛乳		牛乳								
24	金	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		鶏塩から揚げ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	米油	酒 酢 塩			
27	月	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		肉団子	とり肉			たまねぎ	さとう ハン粉 でんぷん		しょうゆ ケチャップ			
28	火	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		もろのオーロラソース	もろ			にんにく	小麦粉 でんぷん さとう	米油 マヨネーズ(卵なし)	酒 ウスターソース ケチャップ			
29	水	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ハンバーガー(丸パン横スライス)	とり肉 ぶた肉			りんご たまねぎ にんにく	丸パン さとう でんぷん じゃがいも		しょうゆ ケチャップ ウスターソース 塩			
30	木	【いばらきを食べよう】										
		ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ショーロンポー	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぷん さとう 小麦粉		しょうゆ 塩			
11月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年			
エネルギー(kcal)			580			710			818			
脂質(g)			19.4			22.5			24.5			
食塩相当量(g)			1.80			2.10			2.63			

*材料等の都合により変更することがあります。

20日~24日は いばらきを食べようWeek

地域で生産された
産物を
地域で
消費する



米

河内町は、県内地域有数の米どころとして知られています。河内町で生産されている「コシヒカリ」は、ねっとりとして甘みがあるのが特長です。河内地域の利根川流域には江戸時代、いくつもの河川があり、作られた米は水路で江戸に運ばれていたことから「江戸の台所」と呼ばれていたそうです。給食のお米は、河内町産を使用しています。



れんこん

稲敷地域は、県内でもトップレベルで高品質なれんこんの産地です。今年度も稲敷地域いばらきれんこん銘柄連絡会から、れんこんを無償提供していただきました。地域農業の学習の一環として、ご提供いただいたれんこんは「れんこんカレー」に使用しました。茨城県はれんこんの生産量が全国一で、全国に出回る53%が茨城県のれんこんです。

地産地消の良いところ

- ★旬の栄養豊富なものを、新鮮な状態で食べられる。
- ★生産者が分かるので、安全で安心して食べられる。
- ★遠くに輸送しないので、エネルギーが節約できて自然環境にも優しい。

全校一斉いばらき美味しお給食

美味しおとは「美味しく減塩できている」ことを言います。茨城県民は生活習慣病という病気に罹ってしまう人が、多い傾向にあります。予防の1つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より食塩を多く摂取しています。そこで茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおDay」に決めました。この取り組みは2020年11月20日にスタートしたので、今月の11月20日を「茨城県内全校一斉茨城県美味しお給食」を実施することとなりました。



おかがマヨネーズあえ

【材料 1人分】

- ・さといも 30g
- ・ブロッコリー 20g
- ・きゅうり 7.5g
- ・マヨネーズ 6g
- ・しょうゆ 1g
- ・かつお節 0.5g

★さといもは、じゃがいもやさつまいもに変更してアレンジしてもOK !!

【作り方】

- ①さといもは乱切り、きゅうりは輪切りにし、ブロッコリーを小房に分ける。
- ②さといもは柔らかくなるまで蒸す。ブロッコリーを2分、きゅうりを1分ほど蒸す。
- ③冷めたらマヨネーズとしょうゆで味付けをし、かつお節をまぶして、器に盛る。