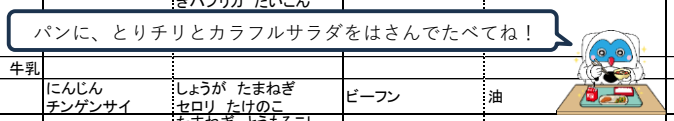
令和8年度 11月 November 分献立表 （18回）

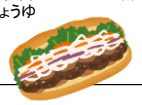
Bブロック（桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中）

桜学校給食センター

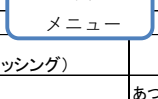
日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
2	月	バインミー（きれめいりソフトフランスパン とりチリ（幼1こ、小中2こ） カラフルサラダ （フレンチしろドレッシング）	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きパプリカ だいこん	ソフトフランスパン さとう	油 ごま油 フレンチしろドレッシング	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	幼 421	2.1
		牛乳		牛乳						小 632	2.8
		ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ セロリ たけのこ	ビーフン	油	中華だし 塩 こしょう 塩ラーメンスープの素	中 747	3.5
4	水	みそラーメン（ソフトちゅうかめん）	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ とうもろこし もやし ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	みそラーメンスープの素 しょうゆ がらスープ 塩		
		牛乳		牛乳						610	2.5
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	708	3.0
		りっちゃんサラダ	かつおぶし ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		げんえんわふうドレッシング		896	3.9
5	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						563	1.8
		チャーシュー	ぶた肉			しょうが にんにく	さとう	ごま油	酒 みりん しょうゆ	641	2.1
		カルシウムサラダ（わふうフレンチドレッシング）		あげちりめん	こまつな にんじん	キャベツ		わふうフレンチドレッシング		777	2.4
		こんさいのみそしる	あつあげ		にんじん	かぶ だいこん ごぼう	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		
6	金	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						573	1.7
		たれつきにくだんご（幼小2こ、中3こ）	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩	639	2.0
		あげじゃがきんぴら	ぶた肉		にんじん いんげん	しらたき ごぼう	じゃがいも さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし 七味唐辛子	824	2.6
		はくさいのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	はくさい ねぎ だいこん			みそ 煮干し かつお節		
9	月	ちゃめし					ごはん		しょうゆ 酒		
		牛乳		牛乳						580	2.6
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ さとう はるさめ こなあめ	油 ごま油 ショートニング	しょうゆ 塩	647	2.9
		フルーツナタデココ				おうとう パインアップル ナタデココ	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー			793	3.5
		おでん	あつあげ ちくわ はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩		
10	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						562	1.8
		いかのレモンあげ	いか			しょうゆ レモン	でんぷん さとう	油		644	2.1
		いんげんのおかかあえ	あじつけおかか		いんげん にんじん	キャベツ きゅうり				786	2.5
		ぎゅうにくいりやまがたいもに	牛肉 あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく しょうが	さとう さといも		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 昆布だし		
11	水	ターメリックライス					ごはん	油	ターメリック		
		のむヨーグルト（ストロベリー）		のむヨーグルト						641	2.0
		コロッケ	だいず		にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩 こしょう	724	2.3
		インディアンサラダ（すりおろしにんじんドレッシング）			にんじん	キャベツ きゅうり きパプリカ		すりおろしにんじんドレッシング		923	2.9
		キーマカレー	ぶた肉 だいず ひよこまめ		にんじん トマト あかパプリカ ピーマン	きパプリカ しょうが にんにく たまねぎ		油	カレー粉 カレールウ		
12	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						514	2.1
		チャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ	はるさめ さとう でんぷん	油 ごま油	塩 しょうゆ	578	2.4
		ナムル（かんこくナムルドレッシング）			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり		かんこくナムルドレッシング		731	2.9
		わかめスープ	とうふ なると	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
16	月	ナポリタン	ウインナー		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ さとう	オリーブ油 油	ケチャップ 塩 赤ワイン 洋風だし ソース こしょう		
		つくばこめこミルクパン					つくばこめこミルクパン			599	2.5
		牛乳		牛乳						704	2.9
		チキンナゲット（幼小2こ、中3こ）	とり肉 だいず			にんにく	コーンスターチ パンこ こむぎこ コーングリッツ	ラード 油	しょうゆ 塩 チキンスープ	825	3.5
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きパプリカ		コールスロードレッシング			
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						566	1.6
		つくね（2こ）	とり肉			ねぎ	でんぷん さとう		しょうゆ ナツメグ	618	1.9
		いばらきパパイアのピリからいため			にんじん にら	パパイア ごぼう しらたき	さとう	油	しょうゆ 和風だし 酒 七味唐辛子	747	2.2
		なめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
18	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						614	2.0
		ぶたにくのみそやき	ぶた肉						酒 しょうゆ みそ みりん	676	2.3
		いばらきやさいいため			ピーマン にんじん	れんこん ひらたけ もやし	さつまいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	846	2.8
		にらたまじる	たまご とり肉		にんじん にら	ねぎ えのきたけ	でんぷん		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し		
19	木	ひらうちカレーうどん（ゆできしめん）	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	きしめん	油	カレールウ 減塩しょうゆ 和風だし かつお節 煮干し 塩		
		牛乳		牛乳						552	2.2
		みずなとかにかまのサラダ	かにかまぼこ		にんじん みずな	もやし きゅうり			あおじそドレッシング	669	2.6
		おさつフライ					さつまいも さとう	油		877	3.3







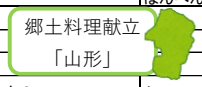






















日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	ち、にく、ほねになるもの 2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	からだのちょうしをととのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	ちからやねつになるもの 6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	栄養価 食塩相当量 (g)
20	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						654	1.7
		さんまのふくれおろしソース	さんま			だいこん たまねぎ	でんぷん	油	しょうゆ みりん 福来みかん陳皮	716	1.9
		にほんいちサラダ			こまつな ピーマン みずな	れんこん	さつまいも	たまねぎドレッシング		863	2.1
		ぶたにくとしゅんぎくのすきに	ぶた肉 とうふ		にんじん しゅんぎく	しらたき はくさい ねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
24	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						526	1.5
		ぶりのさいきょうやき	ぶり				さとう		みそ 酒 みりん	600	1.8
		ほうれんそうのおひたし（しょうゆ）	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし			しょうゆ	722	2.1
		みずなのすましじる	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん みずな	ほししいたけ			塩 しょうゆ 酒 かつお節 昆布だし		
25	水	ユメシホウにんじんパン 牛乳		牛乳			ユメシホウにんじんパン				
		つくばどりのこうそうパンこやき	とり肉					ノンエッグマヨネーズ	香草パン粉ミックス	529	2.7
		かいそうサラダ	ウインナー	わかめ こんぶ つのまた かんてん すぎのり	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		イタリアンドレッシング		639	3.3
		つくばきのこのトマトスープ			にんじん トマト パセリ	たまねぎ ひらたけ ぶなしめじ	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう	785	4.2
		つくばしさんおこめのムース（メロン）					おこめのムース				
26	木	ルーローハン（ごはん）	ぶた肉		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース		
		牛乳		牛乳						601	1.9
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 塩 酒 みりん	670	2.1
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	はるさめ	しおちゅうかドレッシング		828	2.5
27	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	1.7
		にいがたタレかつ	とり肉				さとう こむぎこ パンこ でんぷん	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	691	2.1
		えだまめサラダ（クリーミーごまドレッシング）			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		クリーミーごまドレッシング		821	2.4
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		
30	月	しょくパン（つくばしさんブルーベリージャム）					しょくぱん ブルーベリージャム				
		牛乳		牛乳						546	1.9
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ りんご	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	油 ラード	ソース 塩 しょうゆ がらスープ 酒	728	2.6
		おんやさいサラダ（わふうクリーミードレッシング）			かぼちゃ にんじん ブロッコリー	えだまめ とうもろこし		わふうクリーミードレッシング		872	3.1
		さつまいもポタージュ	とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも さとう	油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう コンソメ		

和食の日メニュー

地産地消献立
みずな　こまつな　ねぎ
しゅんぎく　れんこん
ふくれみかんちんぴ

毎月20日は いばらき 美味しお Day 減塩の日 です！

つくば市民の日メニュー

世界の献立「台湾」

郷土料理献立「新潟」

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※小学校の栄養価は、中学年（3年生および4年生）の値を表記しています。
※鶏卵は「たまご」と表記します。
※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

給食だより

11月の給食目標「　よくかんで食事をしよう　」

よくかんで食べることは、体に良い働きがあります。
そのため、普段から意識してたくさんかむようにしましょう。

11月8日は いい歯の日

よくかむことの効果

食べすぎを防ぐ
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳の活性化
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける
よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

虫歯の予防
かむことによって出だ液の働きで、虫歯を予防します。

いばベジスタイルとは

茨城県が推進する、野菜をたっぷり食べて高血圧を予防するための取り組みです。
野菜に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。
11月18日(水)の献立はカリウムの多いさつまいもや、ピーマンなど沢山の野菜を取り入れた献立になっています。
毎日の食事に野菜を取り入れ健康な体づくりを目指しましょう。

茨城をたべよう
いばベジ＋納豆スタイル

11月30日はつくば市民の日

昭和62年(1987年)11月30日に、当時の谷田部町、大穂町、豊里町、桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と茎崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。
つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。

つくば市民の日メニュー

11月25日(水)は「つくば市民の日メニュー」です！
この日は、つくば市でとれたにんじんを使った「ユメシホウにんじんパン」や、きのこを使った「つくばきのこのトマトスープ」など、地元の食材がふんだんに使われています。また、つくば市のお米を使ったオリジナルデザートが登場します！
つくばのおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう。

今月の茨城県産食材

パパイア　さつまいも　ごぼう　さんま　ゆできしめん
豆腐　油揚げ　鶏肉　豚肉　牛乳　しいたけ

今月のつくば市産食材

米　こまつな　ひらたけ　ぶなしめじ
ねぎ　れんこん　みずな　しょうが　七味唐辛子
福来みかん陳皮　しゅんぎく　なめこ
ユメシホウにんじんパン　ブルーベリージャム

11月24日は「和食の日」

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきかっけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を”いい日本食”「和食の日」と制定しました。

イラスト:「家庭とつながる！新食育ブック①」小川万紀子監修　少年写真新聞社刊