令和8年　**11 月分献立表**　（ 18回）

Bブロック（島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校）

つくばすこやか給食センター豊里

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	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 588	1.2
		教科連携メニュー やさいフリッター（小2まで1こ、小3から2こ）			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	塩	小 707	1.4
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース	中 873	1.8
		ハートいりフルーツポンチ 「ハート型しらたま」はよくかんで食べよう！				パインアップル	ぶどうゼリー なしゼリー こめこマカロニ				
4	水	ミルクパン※　牛乳		牛乳			ミルクパン				
		しろみざかなのオーロラソースがけ	たら				パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ みりん 塩	537	2.4
		はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		イタリアンドレッシング		693	3.1
		こめこマカロニいりコンソメスープ	とり肉 だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こめこマカロニ パンこ でんぷん さとう	ラード	しょうゆ コンソメ みりん がらスープの素 塩 こしょう	819	3.7
		チーズ		チーズ							
5	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						565	1.6
		ガパオ	ぶた肉 だいず	かんてん	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん	さつまいも さとう	油	ガパオライスの素 オイスターソース しょうゆ 酒 塩	646	1.9
		カラフルサラダ			あかパプリカ みずな	キャベツ		フレンチしろドレッシング		819	2.4
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	はくさい ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
6	金	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						571	1.5
		あげどりのふくれねぎソースがけ	とり肉			ねぎ しょうが	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒 酢 ふくれみかん陳皮	651	1.7
		ごまナムル（かんこくナムルドレッシング）			にんじん こまつな	もやし きくらげ		ごま かんこくナムルドレッシング	旬の食材 ふくれみかん	817	2.0
		かいそうスープ	とうふ	わかめ こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ	でんぷん	ごま油	中華だし こしょう 塩		
9	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						613	2.0
		ナゲット（小2まで1こ、小3から2こ）	とうふ イトヨリダイ とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぷん さとう	油	みりん 塩 こしょう	735	2.6
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた		もやし とうもろこし えだまめ		サウザンアイランド ドレッシング		912	3.1
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 こしょう		
10	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						569	2.1
		さばのしょうがに	さば			しょうが	みずあめ さとう でんぷん		しょうゆ みりん 酢 こんぶだし	629	2.4
		れんこんいりしそひじきあえ		しそひじき	にんじん ほうれんそう	もやし れんこん 旬の食材 れんこん				769	2.8
		みそちゃんこ	あつあげ とり肉 だいず		にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ しょうが ほししいたけ	パンこ でんぷん さとう	ラード	みそ みりん がらスープの素 塩 こしょう かつお節だし		
11	水	じゃじゃめん（ソフトめん＋じゃじゃめんのぐ +ゆでやさい）	とり肉 だいず		にんじん	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり しょうが ほししいたけ	ソフトめん でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	524	2.2
		牛乳		牛乳						614	2.6
		コロッケ	ぶた肉 だいず			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	油	みりん しょうゆ 塩 こしょう	780	3.3
12	木	コッペパン チョコクリーム					コッペパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳						526	1.7
		ハンバーグトマトソースがけ	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ラード 油	トマトピューレ トマトソース ソース しょうゆ 酒 がらスープの素 塩	654	2.3
		マカロニサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ツナ		かぼちゃ にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油		823	2.9
		ジュリエンヌスープ	とり肉		にんじん	だいこん キャベツ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
16	月	ごはん					ごはん				
		のむヨーグルト（プレーン）※		のむヨーグルト						599	1.6
		ピザロール	だいず ゼラチン	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう でんぷん とうもろこし こなあめ	油	コンソメ 酒 塩 こしょう	679	1.8
		はくさいとキャベツのコールスロー			にんじん みずな	キャベツ はくさい		コールスロードレッシング		859	2.2
		てつじんドライカレー	ぶた肉 だいず ぶたレバー	かんてん	にんじん こまつな トマト	れんこん ねぎ にんにく しょうが	さとう	油	カレールウ カレー粉 塩		
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						522	1.7
		茨城をたべよう Week しおしょうがからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	酢 酒 塩	615	2.1
		キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん こまつな	キャベツ			しょうゆ	773	2.6
		いもだんごじる※幼は、けんちんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも でんぷん		しょうゆ 酒 塩 かつお節だし		
18	水	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						497	2.5
		けんさんオムレツデミグラスソース	たまご				さとう でんぷん	油	デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう	627	3.2
		みずなとかにかまのサラダ（たまねぎドレッシング）	かにかまぼこ		にんじん みずな	もやし	旬の食材 さつまいも	たまねぎドレッシング		782	4.1
		シュクメルリ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい ぶなしめじ にんにく	さつまいも	油	シチューの素 ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう		

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）
19	木	ごはん 和食の日					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	1.5
		さんまのなんばんづけ	さんま		にんじん	ねぎ	さとう こめこ	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	636	1.7
		だいこんのあえもの 旬の食材 さんま			にんじん こまつな	もやし だいこん		しおドレッシング		772	2.1
		あつあげいりとんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ ごぼう しょうが			みそ かつお節だし		
20	金	ごはん かむかむメニュー					ごはん				
		牛乳		牛乳						503	2.0
		なんこついりとりつくねふくれおろしソース（小2まで1こ、小3から2こ、小5から3こ）	とり肉 だいず			だいこん ねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん ふくれみかん陳皮 塩 ナツメグ	603	2.6
		れんこんのごまあえ			にんじん こまつな	れんこん		旬の食材 さといも	ごまあえの素	784	3.3
		つくばしやさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ	さといも		みそ かつお節だし		
24	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						593	2.3
		ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいず			キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	ラード 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	658	2.6
		はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）		わかめ こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた	にんじん	もやし	はるさめ	ちゅうかドレッシング		811	3.0
		マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ 酒 テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース		
25	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						551	1.9
		とりにくとあつあげのオイスターいため	とり肉 あつあげ	かんてん	にんじん こまつな	キャベツ きくらげ にんにく しょうが	さとう	ごま油	オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 酒	622	2.2
		ちくわのサラダ（かんきつドレッシング）	ちくわ		にんじん	もやし えだまめ		かんきつドレッシング		786	2.7
		トックスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ほししいたけ しょうが	トック	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
26	木	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				
		スパイシーフライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 ケイジャンシーズニング 塩	609	2.6
		れんこんのホットサラダ 市民の日メニュー	ウインナー だいず		こまつな	れんこん	さつまいも	くろずたまねぎドレッシング 油		720	3.4
		さといものシチュー	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	さといも	油	シチューの素 ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう	886	4.5
		つくばしさんおこめのメロンムース※					おこめのムース				
27	金	ごもくあんかけうどん（ソフトめん＋スープ）	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ぶなしめじ ごぼう	ソフトめん さとう でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節だし		
		牛乳		牛乳						500	2.2
		こんにゃくサラダ			にんじん こまつな	だいこん こんにゃく		わふうドレッシング		605	2.6
		キャラメルポテト					さつまいも カラメルパウダー	油		797	3.4
30	月	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						542	1.6
		ぶたにくのこうみいため	ぶた肉 あつあげ	かんてん	にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが		ごま油	しょうゆ みりん 酒	614	1.9
		だいこんとヤーコンのコロコロサラダ（たまねぎドレッシング）			にんじん ブロッコリー	だいこん ヤーコン 旬の食材 ヤーコン		たまねぎドレッシング		779	2.4
		なめこのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ なめこ			みそ かつお節だし		

○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。
○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。
○けいらんは「たまご」と表記します。
○※は業者から学校に直接配送されます。
○献立名にドレッシング等の記載がない場合は、給食センターでドレッシング等を和えて提供します。

今月の地場産物

ほうれんそう　はくさい　みずな
ねぎ　にんじんペースト　さといも
さつまいも　れんこん　ヤーコン
ごぼう　ぶなしめじ　なめこ
ふくれみかん陳皮

教科連携

11月２日(月)　２年道徳
「かむかむメニュー」

給食だより

＜11月の目標＞ 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。

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ただ液の働きで、虫歯を予防します。

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

26日(木)は「つくば市民の日メニュー」です！
この日は、つくば市でとれた小麦とにんじんを使ったパンや、こまつな、れんこん、さつまいもを使ったれんこんのホットサラダなど、地元の食材がふんだんに使われています。
また、つくば市産の米粉を使ったオリジナルデザートが登場します。地元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！



11月26日使用予定のつくば市産食材
・ユメシホウにんじんパン(ユメシホウこむぎ、にんじんペースト)
・さつまいも　・さといも　・れんこん　・こまつな
・ぶなしめじ　・ねぎ　・にんじん　・つくばしさんおこめのムースメロン(こめこ)

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