11月　学校給食献立表

～旬の食材～
Burdock
ごぼう

令和８年11月
石岡市立石岡学校給食センター
Ｂブロック　杉並小・石岡中・国府中・府中中

日（曜）	献立名	主な材料 主に体の組織を作る食品 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	調味料他	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩（g） 児童	生徒
2（月）	コッペパン（りんごジャム）					パン（りんごジャム）			626 25.5 2.3	851 34.2 3.2
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	ミートボール（児：2こ、生・職：3こ）	とり肉			たまねぎ	さとう		しょうゆ　みりん		
	ゆうきリーフレタスのサラダ			にんじん	キャベツ **リーフレタス** とうもろこし **ラディッシュ**			コーンクリーミードレッシング		
	ポークビーンズ	ぶた肉　大豆		にんじん トマト	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも さとう	油	トマトケチャップ　コンソメ こしょう　一味唐辛子		
4（水）	しおラーメン（ちゅうかめん）	ぶた肉　なると		にんじん	白菜　干ししいたけ　ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	塩ラーメンの素	623 24.4 2.9	788 30.7 3.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふのサラダ	豆腐 かにかまぼこ			もやし　きゅうり			和風ドレッシング しょうゆ		
	あんまん	あずき				小麦粉　さとう				
5（木）	ポークカレーライス（ごはん　ポークカレー）	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	697 23.8 2.4	863 28.1 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ヒレカツ	ぶた肉				パン粉	油			
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし			塩ドレッシング		
6（金）	むぎごはん					麦　ごはん			619 20.8 2.2	752 23.9 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ししゃもフライ（2こ）（ソース）		ししゃも			パン粉	油	（ソース）		
	キャベツのごましょうゆあえ	まぐろ油づけ			キャベツ　きゅうり	さとう	ごま　ごま油	しょうゆ		
	だいこんのみそしる	油揚げ　みそ		小松菜 にんじん	大根　たまねぎ　ねぎ			和風だし		
9（月）	コッペパン（チョコレートクリーム）					パン（チョコレートクリーム）			625 25.3 2.3	825 31.9 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツ	鶏卵				さとう				
	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　にんにく	さとう	オリーブ油	トマトケチャップ　コンソメ ウスターソース　塩　こしょう		
	ゆうきかぶのポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ　セロリ　たまねぎ **かぶ**	じゃがいも		ローリエ　チキンブイヨン コンソメ　塩　こしょう		
10（火）	ごはん					ごはん			622 22.6 1.7	785 27.3 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ		
	ひじきのいりに	大豆　ちくわ	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ　和風だし		
	ゆうきこまつなのみそしる	油揚げ　みそ		**小松菜** にんじん	ねぎ	じゃがいも		和風だし		
11（水）	バターロール					パン			588 23.7 2.8	823 31.9 3.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグきのこソース	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　マッシュルーム しめじ	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	シーザーサラダ（シーザードレッシング　クルトン）			にんじん	キャベツ　きゅうり	（パン）		（シーザードレッシング）		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			スープストック　しょうゆ 塩　こしょう		
12（木）	ビビンバ（ごはん　にく　ナムル）	ぶた肉　大豆 赤みそ		小松菜	しょうが　にんにく　もやし	ごはん　さとう	ごま　ごま油	しょうゆ　みりん 豆板醤　酒　塩	605 24.5 2.3	769 30.7 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ　干ししいたけ	春雨		中華スープの素　塩 しょうゆ　こしょう		
16（月）	**ゆうきこめこ**パン					**米粉**　パン			599 23.9 1.9	749 29.9 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	バター　油	塩　こしょう　スープストック		
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう　きゅうり			酢　ごまドレッシング		
	かき				かき					
17（火）	**ゆうきまい**のごはん					**ごはん**			679 24.5 1.8	846 29.8 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーボーどうふ	豆腐　**ぶた肉** 大豆		にんじん	ねぎ　干ししいたけ しょうが　にんにく	さとう でんぷん	油　ごま油	甜麺醤　豆板醤　しょうゆ　塩　鶏だし　酒		
	おばたしょうのだいこんサラダ				**大根**　きゅうり　**かぶ**			塩ドレッシング		
	＊ヨーグルト		ヨーグルト							
18（水）	カレーなんばん（**ゆうきこめこ**のソフトめん）	とり肉		にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　ねぎ	**ソフトめん** でんぷん	油	かつおだし　カレールウ しょうゆ　カレー粉　塩	652 24.1 2.9	825 29.6 3.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん　キャベツ			酢　こしょう マヨネーズ風調味料		
	＊たまごプリン	鶏卵	牛乳			さとう				
19（木）	**ゆうきまい**のごはん					**ごはん**			632 25.3 1.8	786 29.8 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	＊なっとう	納豆						たれ　からし		
	ぶたにくとやさいのにもの	**ぶた肉**　豆腐		にんじん **しゅんぎく**	白菜　ねぎ	さとう	油	酒　しょうゆ　みりん 和風だし		
	いしおかやさいのみそしる	油揚げ　みそ		**小松菜** にんじん	**大根**　**かぶ**　ねぎ			和風だし		

いしおか有機ウィーク

「いしおか有機ウィーク」では、石岡市でつくられた有機農産物・肉類を、太文字にしています。

小幡小学校でとれた大根を使用しています。

いばベジ＋納豆スタイル

日（曜）	献立名	主な材料 主に体の組織を作る食品 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	調味料他	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩（g） 児童	生徒
20（金）	**ゆうきまい**のごはん					**ごはん**			655 22.7 2.0	825 27.5 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんまフライ（ソース）	さんま				パン粉 小麦粉	油	（ソース）		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		**小松菜** にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん		
	キムチのみそしる	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	白菜 **大根** ねぎ しめじ キムチ		ごま油	和風だし		
24（火）	むぎごはん					麦 ごはん			629 21.3 2.1	764 24.9 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぼうぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ	小麦粉	油			
	きゅうりのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし		ごま	韓国ナムルドレッシング		
	とうにゅうみそしる	とり肉 生揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ			和風だし		
25（水）	ミニくろパン					黒糖 パン			616 25.5 2.7	837 32.5 3.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーマレードチキン	とり肉			にんにく	マーマレード	油	しょうゆ 酒		
	ゆうきレタスとマカロニのサラダ			にんじん ブロッコリー	**レタス** きゅうり	マカロニ	油	イタリアンドレッシング 塩		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう		
26（木）	ごはん					ごはん			647 22.6 2.0	823 28.1 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ		
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			玉ねぎドレッシング		
	ぐだくさんみそしる	みそ とり肉		にんじん	白菜 たまねぎ ねぎ	パン粉		和風だし		
27（金）	ごはん					ごはん			641 23.8 2.2	781 27.7 2.6
	はっこうにゅう		発酵乳							
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん		
	ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		
	しおこうじのかきたまじる	鶏卵 油揚げ		小松菜 にんじん	ねぎ	さつまいも でんぷん		しょうゆ 塩こうじ かつおだし		
30（月）	コッペパン（メープルジャム）					パン（メープルジャム）			635 21.5 2.4	845 28.2 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	スパゲッティナポリタン	ベーコン	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	トマトケチャップ 塩 こしょう		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			コーンクリーミードレッシング		
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年（3、4年生）、中学生のものです。
＊印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

イラスト：石岡小学校給食委員会

＜今月の石岡市の食材＞米、豚肉、みそ、かき、キャベツ、ねぎ、小松菜、大根、白菜、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
＜今月の石岡市の有機農産物＞米、米粉、かぶ、大根、小松菜、レタス、春菊、リーフレタス、ラディッシュ

11/16(月)～20(金) いしおか有機Week 石岡市産の安心でおいしい有機農産物を食べましょう！

茨城県では、野菜を1日350g食べて高血圧を予防する「いばベジスタイル」、骨を強くする納豆で骨折予防を推進しています。

給食センターだより
日本人の伝統的な食文化和食に親しもう

和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう





「いただきます」
「ごちそうさま」
を心を込めて言いましょう

箸を正しく使いましょう





地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

「和食」に欠かせないもの

米



おもに「ご飯」で食べますが、団子や餅、発酵させて調味料にして用いられます。

だし



和食の味の基本です。昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したものです。「うま味」は、日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



和食に欠かせない発酵調味料は、微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出します。