11月　学校給食献立表

～旬の食材～
Burdock
ごぼう

令和８年11月
石岡市立八郷学校給食センター

日（曜）	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		児童	生徒
2（月）	むぎごはん					ごはん むぎ			613 22.4 2.2	763 27.5 2.6
	牛乳		牛乳							
	ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆			キャベツ しょうが ねぎ たまねぎ にら	砂糖 小麦粉	油	しょうゆ		
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり			韓国ナムルドレッシング		
	わかめスープ	とうふ ぶた肉	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ		ごま	中華スープ 鶏だし しょうゆ		
4（水）	ごはん					ごはん			613 22.3 1.9	748 26.4 2.2
	牛乳		牛乳							
	こもちししゃもフライ（2個）	ししゃも				パン粉 小麦粉	油	塩		
	キャベツのごましょうゆあえ	とり肉			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	減塩しょうゆ		
	だいこんのみそしる	油あげ みそ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし		
5（木）	みそラーメン（ちゅうかめん）	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし	中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンがらスープ	591 25.0 4.1	765 32.6 5.2
	牛乳		牛乳							
	とうふのサラダ	とうふ かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり			中華ドレッシング		
	＊マスカットゼリー				マスカット	砂糖				
6（金）	ごはん					ごはん			624 27.1 2.0	793 33.5 2.5
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			だいこん にんにく たまねぎ		油	しょうゆ みりん 酢		
	ゆうきこまつなのポンずあえ	かつおぶし		**こまつな** にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ		
	わふうやさいスープ	とり肉 あつあげ		にんじん	キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ			塩 塩ちゃんこスープの素		
9（月）	ごはん					ごはん			591 23.2 1.9	755 28.7 2.4
	＊はっこう乳		はっこう乳							
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ		
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
	ゆうきこまつなのみそしる	とうふ みそ 油あげ		**こまつな** にんじん	ぶなしめじ	じゃがいも		かつおだし		
10（火）	ミニバターロール					パン 砂糖	マーガリン		623 21.1 2.6	864 27.8 3.5
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう やきそばソース オイスターソース		
	フルーツポンチ				みかん もも パインアップル	砂糖		杏仁霜		
11（水）	ごはん					ごはん			588 20.5 2.1	800 27.6 2.9
	牛乳		牛乳							
	あげどうふにくみそあんかけ（小1個 中職2個	あつあげ ぶた肉 赤みそ			たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん トウバンジャン		
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩		
	こんさいじる	油あげ とり肉		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	さといも		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし		
12（木）	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	マーガリン		629 26.9 2.8	846 34.7 3.8
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	たまご				砂糖				
	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 カリフラワー にんにく	砂糖	オリーブ油	ウスターソース コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		
	ゆうきかぶいりポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ **かぶ**	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
16（月）	**ゆうきまいのごはん**					**ごはん**			643 25.3 2.2	802 30.5 2.7
	牛乳		牛乳							
	マーボーどうふ	とうふ **ぶた肉** 大豆		**にんじん**	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 塩 鶏だし 酒		
	おばた小のだいこんサラダ（塩中華ドレッシング）				**だいこん** きゅうり **ラディッシュ**			（塩中華ドレッシング）		
	＊ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖				
17（火）	**ゆうきこめこのパン**					**米粉** パン			620 25.7 2.4	795 32.3 3.3
	牛乳		牛乳							
	さつまいもシチュー	とり肉	牛乳	**にんじん**	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも	バター	クリームシチュー ベシャメルソース こしょう		
	ごぼうサラダ			**にんじん**	ごぼう きゅうり		油	酢 こしょう ごまクリーミードレッシング		
	（小）いしおかのかき				かき					
	（中・石特）＊ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖				
18（水）	**ゆうきまいのごはん**					**ごはん**			665 23.6 2.0	790 27.3 2.4
	牛乳		牛乳							
	さんまフライ（パック中濃ソース）	さんま				パン粉 小麦粉	油	（パック中濃ソース）		
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		**こまつな** **にんじん**	キャベツ		ごま油	しょうゆ みりん		
	キムチみそしる	**ぶた肉** 油あげ みそ		**にんじん**	**だいこん** ねぎ はくさい ぶなしめじ		ごま油	キムチ 和風だし		

小幡小学校でとれた大根を使用しています。

「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。

いしおか有機ウィーク

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
19（木）	**カレーうどん（ゆうきこめこのソフトめん カレーうどんつゆ）**	とり肉		**にんじん**	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	**米粉 ソフトめん** でん粉	油	カレーフレーク カレールゥ しょうゆ かつおだし 塩 カレー粉	669 25.5 3.1	855 31.0 3.9
	牛乳		牛乳							
	れんこんサラダ	ツナ		**にんじん**	れんこん キャベツ		油	酢 こしょう マヨネーズ風調味料		
	＊たまごプリン	たまご	牛乳			砂糖				
20（金）	**ゆうきまいのごはん**					**ごはん**			616 26.9 2.4	753 31.3 2.9
	牛乳		牛乳							
	＊やさとなっとう	なっとう						（タレ からし）		
	ぶたにくとやさいのにもの	**ぶた肉** とうふ		**にんじん しゅんぎく**	はくさい ねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	いしおかやさいのみそしる	油あげ みそ		**にんじん**	**だいこん かぶ** ねぎ			煮干しだし 昆布だし		
24（火）	メープルいりコッペパン					パン メープルゼリー			628 23.4 2.9	849 30.2 3.9
	牛乳		牛乳							
	ナポリタン	ベーコン		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	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			コーンクリーミードレッシング		
	こざかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま	しょうゆ		
25（水）	ごはん					ごはん			681 25.9 2.1	822 30.3 2.5
	牛乳		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	ぶたにくとごぼうのみそきんぴら	ぶた肉 みそ 大豆		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		
	しおこうじかきたまじる	たまご 油あげ		こまつな にんじん	ねぎ	さつまいも でん粉		塩こうじ しょうゆ かつおだし		
26（木）	黒パン					パン 黒砂糖		カラメル	596 26.5 3.0	774 32.4 3.8
	牛乳		牛乳							
	マーマレードチキン	とり肉			にんにく	マーマレード		しょうゆ 酒		
	ゆうきレタスとマカロニのサラダ			にんじん	**レタス リーフレタス**	マカロニ	油	イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ	ぶた肉		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム		オリーブ油	こしょう 塩 コンソメ		
27（金）	ごはん（のりたまふりかけ）	かつおぶし たまご	のり			ごはん 砂糖		塩 まっちゃ	629 242.2 2.5	760 27.0 2.9
	牛乳		牛乳							
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ		
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ			かつおだし		
	（小）＊ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖				
	（中・石特）いしおかのかき				かき					
30（月）	むぎごはん					ごはん むぎ			614 26.1 2.7	771 31.6 3.4
	牛乳		牛乳							
	いかのマヨネーズやき	いか			しょうが にんにく			しょうゆ みりん 塩 マヨネーズ風調味料		
	きゅうりともやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	塩 鶏だし		
	ぐだくさんみそしる	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ	パン粉 じゃがいも		かつおだし		
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

有機ウィーク　いしおか

郷土料理 ～茨城県～

いばベジ＋納豆スタイル

柿岡小リクエスト こんだて

※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

＜11月：石岡市の食材＞ **小松菜、レタス、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、人参、大根、ブロッコリー、白菜、柿、米、豚肉、たまご、みそ**

＜11月：石岡市の有機食材＞ **小松菜、レタス、リーフレタス、人参、大根、かぶ、ラディッシュ、春菊、米、米粉**

11/16(月)～20(金) いしおか有機Week 石岡市産の安心でおいしい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



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

＊資料引用：全国学校給食協会　月刊「学校給食」2025年10月号

「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。