令和8年度

11月　献立予定表

取手市立学校給食センター（No.1）

日 曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	5群 炭水化物	6群 脂質			
2 月	ごはん					ごはん				
	のりふりかけ							★のりふりかけ	幼 504	2.0
	牛乳		牛乳						小 627	2.3
	れんこんとえびのはさみ揚げ	★れんこんエビ寄揚げ					油	中濃ソース	中 801	2.8
	おかか和え	糸かまぼこ　かつお節		こまつな	もやし			しょう油		
	大根とさといものみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	だいこん　えのきたけ	さといも		かつおだし		
4 水	ナン					ナン				
	牛乳		牛乳						幼 539	2.4
	じゃがいものキーマカレー	ぶた肉　ひよこ豆		にんじん　ピーマン トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	赤ワイン　カレー粉　カレールウ　チャツネ ウスターソース　ポークブイヨン	小 690	3.1
	いかナゲット ②②②②②	★イカナゲット							中 803	3.7
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ　スイートコーン			イタリアンドレッシング		
【 リクエスト献立・くく久賀小学校 〉 】										
5 木	わかめご飯		わかめご飯の素			ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 560	1.8
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	でんぷん　砂糖	油　いりごま	酒　しょう油	小 723	2.1
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ　にんにく		オリーブ油	白ワイン　塩　こしょう　しょう油	中 898	2.6
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん	たまねぎ			かつおだし		
	りんごゼリー					★りんごゼリー				
【 かみかみ献立 】										
6 金	麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 475	1.7
	豚肉としらたきのピリ辛炒め	ぶた肉			しょうが　ねぎ	しらたき　砂糖	油	酒　しょう油　みりん　トウバンジャン	小 615	2.0
	さくらだこのサラダ	たこ		こまつな	だいこん			塩中華ドレッシング	中 770	2.4
	塩こうじスープ	豆腐		にんじん	はくさい　たまねぎ　しょうが　しいたけ		油	酒　塩こうじ　うすくちしょう油　こしょう　がらスープ		
9 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 519	1.7
	揚げ鶏のねぎソースかけ	とり肉			ねぎ　しょうが	でんぷん　砂糖	油	しょう油　酒　酢	小 650	2.0
	やみつきもやし			にんじん　こまつな	もやし		ごま油	しょう油	中 835	2.5
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ　ぶなしめじ			かつおだし		
10 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 550	1.7
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ　マッシュルーム	砂糖		デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース 赤ワイン	小 691	2.0
	マカロニのペペロンチーノ	ベーコン		にんじん	キャベツ　えだまめ	マカロニ	オリーブ油	コンソメ　塩　こしょう　一味唐辛子	中 883	2.5
	カレースープ	とり肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	塩　こしょう　カレールウ　カレー粉 チキンブイヨン		
【 日本の食べ物の旅・〈 茨城県 〉】										
11 水	茨城けんちんうどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	茨城けんちんうどん（うどん汁）	とり肉		にんじん こまつな	しいたけ　ごぼう　はくさい　ねぎ	こんにゃく　さといも	油	酒　かつおだし　しょう油　塩　みりん	幼 590	2.2
	牛乳		牛乳						小 683	2.5
	ミニきなこ揚げパン	きな粉				ミニコッペパン 砂糖	油	塩	中 851	3.1
	大根とツナのサラダ	ツナ		にんじん　とうみょう	だいこん		油	酢　しょう油　塩　こしょう		
12 木	麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 556	1.8
	さばのみそ煮	さば　みそ			しょうが　ねぎ	砂糖		しょう油　酒　みりん	小 682	2.1
	キャベツのこんぶ和え		塩昆布	にんじん	キャベツ		ごま油		中 847	2.6
	すまし汁	紅白糸かまぼこ　豆腐		ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん		しょう油　塩　かつおだし		
16 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 519	1.4
	豚肉のとごぼうの炒り煮	ぶた肉		にんじん	しょうが　ごぼう　えだまめ	しらたき　砂糖	油	酒　しょう油　みりん	小 668	1.6
	フライドさつまいも					さつまいも	油		中 836	2.0
	なめこのみそ汁	豆腐　みそ			なめこ　だいこん　ねぎ			かつおだし		
17 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 480	1.8
	肉そぼろ	ぶた肉　だいず			しょうが	砂糖	油	酒　しょう油　みりん	小 620	2.1
	のり酢あえ	糸かまぼこ	のり	ほうれんそう	もやし			しょう油　酢	中 777	2.6
	ねぎ塩スープ	とり肉		にんじん　チンゲンサイ	しょうが　にんにく　ねぎ　きくらげ		油	酒　しょう油　塩　がらスープ		

令和8年度

11月　献立予定表

取手市立学校給食 センター（No.2）

日 曜日	献立名	主な材料名 主に体をつくるもとになる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	栄養価 エネルギー（Kcal）	食塩相当量（g）
18 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 528	1.3
	県産いなだのから揚げ	★いなだ唐揚げ					油		小 652	1.5
	れんこんサラダ				れんこん　きゅうり　スイートコーン	砂糖		しょう油　酢　ごまドレッシング	中 817	1.8
	こまつなのみそ汁	油揚げ　みそ		こまつな　にんじん	ぶなしめじ　ねぎ			かつおだし		
19 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 563	1.8
	豆腐ハンバーグおろしソース	★豆腐ハンバーグ			だいこん　しょうが	でんぷん		しょう油　みりん　酒	小 686	2.0
	春雨サラダ	ハム			もやし	春雨　砂糖	ごま油	酢　しょう油	中 837	2.5
	白菜のスープ	とり肉		にんじん　チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ		ごま油	酒　がらスープ　しょう油　塩　こしょう		
	たまごプリン					★たまごプリン				
【世界の料理紹介・〈ドイツ〉】										
20 金	ライ麦パン					ライ麦パン				
	牛乳		牛乳						幼 521	2.2
	フランクフルトケチャップソース	★フランクフルト				砂糖		デミグラスソース　ウスターソース　ケチャップ	小 693	2.8
	にんじんとコーンのソテー	とり肉		にんじん	スイートコーン		油	がらスープ　塩　こしょう	中 807	3.4
	アイントプフ	ベーコン		にんじん	にんにく　キャベツ　たまねぎ	じゃがいも	油	白ワイン　チキンブイヨン　塩　こしょう		
【和食の日献立】										
24 火	麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 488	1.7
	赤魚の煮つけ	赤魚			しょうが	砂糖		しょう油　みりん　酒	小 625	2.1
	ごまあえ			ほうれんそう　にんじん		こんにゃく　砂糖	すりごま	しょう油	中 801	2.7
	豚汁	ぶた肉　生揚げ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	油	酒　かつおだし		
25 水	タンメン（中華めん）					中華めん				
	タンメン（タンメンスープ）	ぶた肉　なると		にんじん	しょうが　にんにく　はくさい　たまねぎ　きくらげ		油	塩　酒　塩ラーメンスープ　がらスープ　こしょう	幼 609	2.5
	牛乳		牛乳						小 693	2.9
	揚げエビシューマイ②②②②③	★エビシューマイ					油		中 932	3.8
	鶏肉の中華炒め	とり肉		チンゲンサイ	しょうが　ぶなしめじ　たけのこ　ねぎ	砂糖	油　ごま油	酒　しょう油　塩　オイスターソース		
26 木	麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 504	1.7
	豚肉と生揚げのみそ炒め	ぶた肉　生揚げ　みそ			しょうが　たまねぎ	砂糖　でん粉	油	酒　トウバンジャン　しょう油	小 650	2.0
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ　スイートコーン	砂糖	油	こしょう　酢　塩	中 814	2.4
	かきたま汁	とり肉　卵		にら	ねぎ　しいたけ	でん粉		酒　しょう油　塩　かつおだし		
27 金	米パン					米パン				
	牛乳		牛乳						幼 589	1.9
	クリスピーチキン	とり肉			しょうが	小麦粉　パン粉 コーンフレーク	油	ガーリックパウダー　酒　塩	小 666	2.3
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　パプリカ	たまねぎ			レモンドレッシング	中 858	2.9
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	にんにく　たまねぎ　セロリ	マカロニ	オリーブ油	塩　チキンブイヨン　ケチャップ　こしょう		
30 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 498	1.7
	白身魚フリッター①②②②②	★白身魚フリッター							小 678	2.1
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ			和風ドレッシング	中 827	2.6
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	赤ワイン　ハヤシフレーク　ポークブイヨン ケチャップ　トマトピューレ　こしょう		

＊ 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
＊ ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
＊ 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
　左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
＊ 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

お知らせ　振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりで

日	学校名	理由
9	宮和田小学校	振替休業日
9	桜が丘小学校	振替休業日

栄養素	基準量 エネルギー(Kcal)	基準量 食塩(g)	11月の平均 エネルギー(Kcal)	11月の平均 食塩(g)
幼稚園	490	1.5	532	1.8
小学校(3･4年)	650	2.0	666	2.2
中学校	830	2.5	833	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。