令和8年度

１１月こんだてよていひょう

取手市立小学校

日・曜日	献立名	主な材料名 主にエネルギーのもとになる	主な材料名 主に体をつくるもとになる	主な材料名 主に体の調子を整える	その他の材料 調味料など	エネルギー(Kcal) / しょくえん(g)
毎月	牛乳		ぎゅうにゅう			
2 月	麦ごはん	ごはん　おおむぎ				721 2.5
	ハッシュドポーク	あぶら　さとう	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　しめじ	ハヤシルウ　トマトピューレ　ケチャップ　しお　こしょう　ワイン	
	マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ	ハム	きゅうり　スイートコーン	しお　こしょう	
4 水	シュガートースト	しょくパン　バター　さとう				630 2.0
	さつまいもと白菜のシチュー	さつまいも　こむぎこ　バター	とりにく　ぎゅうにゅう　クリーム	たまねぎ　はくさい　ほうれんそう	しお　こしょう　がらスープ	
	イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）			にんじん　キャベツ　カリフラワー	イタリアンドレッシング	
5 木	ごはん	ごはん				635 1.9
	肉野菜炒め	あぶら　さとう	ぶたにく	キャベツ　もやし　ピーマン　にんじん　たまねぎ　りんご　しょうが　にんにく	しょうゆ　さけ	
	石狩汁	じゃがいも　こんにゃく　あぶら	さけ　とうふ　みそ	にんにく　スイートコーン　ねぎ	がらスープ	
6 金	豆乳ごまうどん（ソフト麺）	ソフトめん				626 2.8
	（豆乳ごまうどん汁）	ごま	ぶたにく　あぶらあげ　とうにゅう　みそ	にんにく　しょうが　はくさい　にんじん　にら　しいたけ　ねぎ	トウバンジャン　しょうゆ　とんこつラーメン　がらスープ	
	魚のフリッター	あぶら	★さかなフリッター			
	だいこんサラダ（青じそドレッシング）		ハム	だいこん　きゅうり	あおじそドレッシング	
9 月	麦ごはん	ごはん　おおむぎ				612 1.8
	八宝菜	でんぷん　あぶら	ぶたにく　えび　いか　なまあげ	しょうが　にんじん　たまねぎ　はくさい　チンゲンサイ　きくらげ	しょうゆ　しお　オイスターソース	
	バンバンジーサラダ（バンバンジードレッシング）		とりにく	もやし　きゅうり	バンバンジードレッシング	
10 火	ごはん	ごはん				632 2.3
	ほっけの黄金焼き	マヨネーズ	ほっけ	にんじん	さけ　しお　こしょう	
	切干し大根の煮物	あぶら　さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ	しょうゆ　みりん　さけ	
	キムチみそ汁	あぶら	ぶたにく　みそ	ねぎ　えのきだけ　キャベツ　★はくさいキムチ	けずりぶし	
11 水	ミルクパン	ミルクパン				625 2.2
	豚肉とセロリのケチャップ炒め	あぶら	ぶたにく	たまねぎ　セロリ	こしょう　ケチャップ　ワイン　カレーこ	
	粉ふきいも	じゃがいも			こしょう	
	野菜スープ	あぶら	ベーコン	スイートコーン　はくさい　にんじん　マッシュルーム　ほうれんそう	しょうゆ　しお　こしょう　がらスープ	
	♪ ♪ ♪ 日 本 の 食 べ 物 の 旅 「 茨城県 」 ♪ ♪ ♪					
12 木	ごはん	ごはん				712 1.8
	ローズポークと常陸牛のメンチカツ	あぶら	★メンチカツ		ちゅうのうソース	
	れんこんサラダ（ごまドレッシング）	さとう	ツナ	れんこん　にんじん　えだまめ	しょうゆ　す　ごまドレッシング	
	すいとん汁	こむぎこ　しらたまこ　あぶら	とりにく	だいこん　ごぼう　しいたけ　こまつな　ねぎ	しょうゆ　しお　みりん　けずりぶし	
16 月	ごはん	ごはん				636 1.9
	根菜カレー	あぶら	ぶたにく	れんこん　ねぎ　ごぼう　だいこん　にんじん　にんにく　しょうが	カレールウ　ちゅうのうソース　ケチャップ　チャツネ	
	タコと水菜のサラダ（玉ねぎドレッシング）		たこ	もやし　みずな	たまねぎドレッシング	
17 火	ごはん	ごはん				626 1.8
	鶏肉のオニオンソースかけ	さとう	とりにく	たまねぎ　にんにく	さけ　しょうゆ　こしょう　みりん　す	
	キャベツサラダ（フレンチドレッシング）			キャベツ　かぶ	フレンチドレッシング	
	トマトと卵のスープ		ベーコン　たまご	トマト　たまねぎ　マッシュルーム　レタス　にんにく	しお　こしょう　がらスープ	
18 水	ごはん	ごはん				674 1.8
	豚肉とさつまいものピリ辛炒め	さつまいも　さとう　あぶら	ぶたにく	しょうが　ねぎ	さけ　しょうゆ　みりん　トウバンジャン	
	塩麹スープ	もちむぎ	とうふ	にんじん　もやし　チンゲンサイ　きくらげ	しょうゆ　しおこうじ　しお　こしょう　がらスープ	
19 木	ごはん	ごはん				617 2.0
	いわしの蒲焼き	あぶら　さとう　でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ　みりん	
	五目きんぴら	あぶら　さとう　こんにゃく	ぶたにく	ごぼう　にんじん	しょうゆ　みりん　さけ	
	みそ汁		あぶらあげ　みそ	はくさい　こまつな　しめじ	けずりぶし	
20 金	チキンクリームスパゲティ	スパゲティ　あぶら　バター　こむぎこ	とりにく　ベーコン　ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　エリンギ　ほうれんそう	ワイン　しお　こしょう　がらスープ	672 2.1
	ブロッコリーのマリネ	さとう　あぶら	ハム	ブロッコリー　きゅうり　たまねぎ	しお　す　こしょう	
	りんごのタルト	★りんごタルト				
	和 食 の 日					
24 火	ごはん	ごはん				698 2.4
	鯖の生姜煮	さとう	さば	しょうが　ねぎ	しょうゆ　さけ　みりん	
	ごま和え	さとう　ごま		もやし　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ	
	豚汁	こんにゃく　あぶら　さといも	ぶたにく　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ	けずりぶし	
	世 界 の 料 理 紹 介 【 ド イ ツ 】					
25 水	ライ麦パン	ライむぎパン				678 2.6
	チキンシュニッチェル	パンこ　こむぎこ　あぶら	とりにく　チーズ　たまご	にんにく	しお　こしょう　さけ　バジルこ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも　あぶら	ウインナー	たまねぎ	しお　こしょう	
	レンズ豆のスープ	あぶら	レンズまめ　ベーコン	たまねぎ　にんじん　セロリ　マッシュルーム	しょうゆ　しお　こしょう　がらスープ	
26 木	麦ごはん	ごはん　おおむぎ				593 1.9
	麻婆豆腐	あぶら　さとう　でんぷん	とうふ　ぶたにく　だいず　みそ	たけのこ　ねぎ　しいたけ　にら　にんにく　しょうが	しょうゆ　テンメンジャン　トウバンジャン	
	キャベツときくらげのサラダ	あぶら　さとう	ツナ	キャベツ　きくらげ　にんじん	しょうゆ　す	
27 金	ごはん	ごはん				640 2.2
	ハンバーグおろしソースかけ	さとう　でんぷん	★ハンバーグ	だいこん	しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	あぶら　さとう　こんにゃく	ひじき　さつまあげ	にんじん	しょうゆ　みりん　さけ	
	さつま汁	さつまいも	とりにく　みそ	こまつな　ねぎ	けずりぶし	
	♪♪♪ リ ク エ ス ト こ ん だ て 【 寺 原 小 学 校 】 ♪♪♪					
30 月	わかめごはん	ごはん	わかめ		しお	690 2.6
	鶏肉のから揚げ	あぶら　でんぷん　こむぎこ	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　さけ	
	ブロッコリーのにんにく炒め	あぶら	ベーコン	ブロッコリー　にんにく	しょうゆ　ワイン	
	かきたまみそ汁		かまぼこ　たまご　みそ	ほうれんそう　ねぎ　にんじん　えのきだけ	けずりぶし	
	ぶどうゼリー	★ぶどうゼリー				

＊ 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
＊ ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
＊ 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄　養　素	基準量（3･4年生）	１１月の平均
エネルギー（kcal）	650	650
しょくえん（g）	2.0	2.1