令和8年度

11月 献立予定表

取手市立 中学校

日	曜日	献立名	主な材料						その他の材料（調味料など）	エネルギー（Kcal） 食塩（グラム）
			主に血や筋肉，骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC，他	炭水化物	脂質		
毎日		牛乳		牛乳						
2	月	ごはん					ごはん			829 2.4
		さんまのピリ辛ソース	★さんま開きでんぷん付き			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 豆板醤	
		もやしと枝豆のサラダ（ごまみそだれ）	みそ		にんじん	もやし 枝豆	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
		春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	春雨		しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	
4	水	麦ごはん					ごはん 大麦			783 2.6
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
		じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油	★しそドレッシング	
5	木	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油	塩	817 3.3
		ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも		塩 こしょう ワイン がらスープ	
		花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			★サウザンアイランドドレッシング	
6	金	ごはん					ごはん			798 2.0
		鶏の塩麹炒め	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが しめじ ねぎ	しらたき	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし	
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		ベーコンとコーンのみそ汁	ベーコン みそ			たまねぎ キャベツ スイートコーン			削り節	
9	月	麦ごはん					ごはん 大麦			935 2.6
		豆腐ハンバーグたまねぎソース	★豆腐ハンバーグ			たまねぎ にんにく		バター	酒 しょうゆ みりん	
		じゃがいものカレーひき肉炒め	豚肉			たまねぎ	じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ カレー粉 みりん	
		さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖	油	酒	
10	火	キムチラーメン（中華めん）					中華めん			767 5.4
		（キムチスープ）	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ	
		春巻き					★春巻き	油		
		海藻サラダ（中華塩ドレッシング）		★海藻ミックス		だいこん きゅうり			★中華塩ドレッシング	
		蒸しパン					★蒸しパン			
11	水	ごはん					ごはん			886 2.7
		鰆のみそマヨネーズ焼き	鰆 みそ				砂糖	マヨネーズ	塩 酒 しょうゆ	
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 さつま揚げ		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
		だまこ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	まいたけ ねぎ	だまこもち		削り節	
12	木	黒パン					黒パン			855 2.9
		きのこクリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ スイートコーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ	
		青菜とベーコンのサラダ	ベーコン		こまつな	キャベツ レモン	砂糖	油	塩	
16	月	ごはん					ごはん			764 2.5
		豚のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ エリンギ しょうが		油	しょうゆ みりん 酒	
		れんこんサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	れんこん 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
		にら玉汁	豆腐 卵		にら	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ みりん 塩 削り節	
17	火	ソフトめん					ソフトめん			852 3.1
		ごま豆乳汁	豚肉 豆乳 みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ		ごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ	
		大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
		のり酢あえ	ささみ	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		酢 しょうゆ	
18	水	ごはん					ごはん			829 2.9
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤	
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	でんぷん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
		日本の食べ物の旅 茨城県								
19	木	ごはん					ごはん			848 1.6
		ぶりの香味揚げ	ぶり			にんにく	砂糖 でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ 酒	
		白菜のおひたし(おひたしのたれ)			こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ みりん 削り節	
		栗と根菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも 栗		削り節	
20	金	麦ごはん					ごはん 大麦			863 2.2
		カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
		冬野菜とツナのマリネ	ツナ		かぶの葉	カリフラワー かぶ レモン	砂糖	油	酢 塩	
24	火	ごはん					ごはん			794 2.2
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	
		小松菜と豚肉のからしあえ	豚肉		こまつな	もやし			酒 からし しょうゆ 酒	
		なめこと里芋のみそ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ	さといも		削り節	
25	水	麦ごはん					ごはん 大麦			828 2.4
		生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	
		ねぎ塩スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
		【 世界の食べ物の旅 ドイツ 】								
26	木	胚芽パン					胚芽パン			768 4.1
		ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	
		じゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう	
		アイントプフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう がらスープ	
27	金	ごはん					ごはん			890 2.5
		揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
		中華かき玉コーンスープ	ハム 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぷん		塩 酒 がらスープ	
		永山中 リクエストメニュー								
30	月	ごはん					ごはん			901 2.1
		鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
		アイスクリーム		★アイスクリーム						

＊天候等により，使用する食材が変更することがあります。
＊★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食塩(g)	2.5	2.7