



令和7年 11月 学校給食予定献立表(Ⅰ)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		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	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
4 火	フルーツクリームサンド				もも みかん バインアップル	ミルクパン	カスタードホイップクリーム(卵)		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンナゲット	チキンナゲット							幼	590
	ふわふわスープ	ショルダーベーコン たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		しお こしょう コンソメ ミルクカルシウム	小	639
									中	816
5 水	ぶたにくどん	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	だいがくいも					さつまいも だいがくいものタレ	あぶら ごま		幼	667
	きりぼしだいこんのレモンマヨあえ	ツナ(まぐろ)		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		コールスロー マヨネーズ(卵)		小	826
									中	993
6 木	きなこあげパン【台湾バナナの日】	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ペンネトマトソースあえ	ショルダーベーコン	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	ペンネマカロニ	あぶら	トマトケチャップ こしょう ミルクカルシウム	幼	503
	ちゅうかコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	とうもろこし ながねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう	小	594
	たいわんバナナ				バナナ				中	746
7 金	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらのたまご(卵)		ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごもくまんじゅう	ごもくまんじゅう					あぶら		幼	551
	バンサンスー	たまご ポンレスハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし	小	692
									中	798
10 月	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら			
	こもちししゃもいそべフライ	こもちししゃもいそべフライ					あぶら		幼	542
	ぶたにらピリからいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく		ごまあぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ しお こしょう オイスターソース	小	721
	みそけんちんじる ぶどうグミ	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん ながねぎ	さといも こんにやく グミ	あぶら	しょうゆ わふうだし	中	882
11 火	コッペパン					コッペパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトてっぱんやき	フランクフルト							幼	461
	キャベツとひじきのサラダ		あじつきひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまあぶら		小	651
	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ こしょう しお ミルクカルシウム ウスターソース	中	775
12 水	お 弁 当 の 日 									
14 金	ごはん					ごはん			kcal	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (マスカット)							
	ユーリンチー	とりにく				でんぶん	あぶら	ユーリンチーソース	幼	450
	ぎょかいのチャップチェ	いか えび		にんじん にら	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう とりガラスープ	小	625
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ワンタン	あぶら	スープストック しょうゆ しお こしょう	中	753
17 月	ごはん 【茨城をたべよう週間】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう なっとう	なっとう	ぎゅうにゅう					からし しょうゆ		
	れんこんいりしゅうまい	れんこんいりしゅうまい							幼	541
	だいこんのそぼろに	ぶたにく		にんじん	だいこん しめじ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	小	712
	さつまいもとチンゲンサイのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		チンゲンサイ	ながねぎ	さつまいも		わふうだし	中	839
18 火	まるパン 【茨城をたべよう週間】					まるパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら			
	ローズポークキャベツメンチカツ	ローズポークキャベツメンチカツ						ちゅうのうソース トマトケチャップ	幼	468
	みずなとれんこんのサラダ			みずな にんじん	れんこん キャベツ			かんきつドレッシング	小	530
	やさいとたまごのスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	はくさい ながねぎ きくらげ			スープストック しょうゆ しお こしょう	中	679

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

「ふるさと応援寄附金」を活用しています！

食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」
によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う
「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民
税が軽減される制度です。



行方市の学校給食では、行方市産
のコシヒカリを使用しています。
また、10月下旬より新米に切り替
わっています。



令和7年 11月 学校給食予定献立表 (2)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		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	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
19 水	ごはん【茨城をたべよう週間・なめがたの日給食】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ナマズのあげに	ナマズ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	幼	516
	セリのあえもの	かまぼこ		セリ にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	小	688
	なめがたやさいのだまこじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		みずな	だいこん しめじ ながねぎ	だまこもち		わふうだし	中	809
20 木	こめこパン【茨城をたべよう週間・県内一斉美味しお給食】					こめこパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	オムレツ	プレーンオムレツ(卵)							幼	524
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			ごまクリーミードレッシング	小	616
	チリピーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チリパウダー こしょう いちみつとうがらし かんそうパセリ	中	773
21 金	【茨城をたべよう週間・JAなめがたしおさいの日】								kcal	
	ねぎとやさいたっぷりドライカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	ながねぎ たまねぎ れんこん にんにく しょうが	ごはん こむぎこ さとう	あぶら パター	カレーこ ちゅうのうソース しお ミルクカルシウム スープストック しょうゆ トマトケチャップ あかワイン	幼	555
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小	701
	あおなとこのこのサラダ			ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい しめじ			しおちゅうかドレッシング	中	811
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリー ヨーグルト							
25 火	コッペパン りんごジャム					コッペパン りんごジャム			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら			
	クリスピーチキン	クリスピーチキン							幼	521
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	小	646
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも マカロニ	あぶら	トマトスーブルウ	中	771
26 水	むぎごはん【和食の日】					むぎごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのみそに	さばのみそに							幼	523
	こまつなごまあえ	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	小	638
	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	さといも でんぶん こんにゃく		しょうゆ しお かつおぶし	中	774
27 木	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さつまいものてんぷら					さつまいも てんぷらこ	あぶら		幼	573
	あんにんフルーツ				もも みかん バインアップル	あんにんゼリー			小	686
									中	952
28 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリンピース	マッシュルーム たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ミルクカルシウム	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	カリカリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン		シーザーサラダドレッシング	幼	672
	くだもの				みかん				小	760
									中	884

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定)

米・チンゲンサイ・水菜・長ねぎ・れんこん・大根・しめじ・
ほうれん草・小松菜・ピーマン・ナマズ

11/21(金)に使われている野菜は なめがたしおさい様よりいただきました



★今月の茨城県産品(予定)

米粉パン・ソフトめん・牛乳・豚肉・油揚げ・豆腐・鶏卵・
納豆・大豆・だまこ餅・さつまいも・キャベツ・きゅうり・
白菜・にら・セロリ・セリ・ごぼう・里いも・きくらげ・
ブルーベリーヨーグルト



子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生
産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物をた
くさん取り入れています。

11月17日から11月21日は「茨城をたべよう週間」として、
地場産物の活用に力を入れています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて
理解を深めています。



1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	541	21.2	18.1	322	63	2.54	341	0.50	0.56	22	1.90	3.6
小学校	670	24.8	20.3	342	73	3.07	403	0.65	0.63	26	2.27	4.6
中学校	815	29.8	23.9	371	87	3.69	468	0.80	0.71	31	2.76	5.6



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズ
のホームタウンです