令和8年 11月 学校給食予定献立表（1）

行方市立学校給食センター
麻生：0299-72-0766
北浦：0291-35-2581

日 曜日	献立名	主な材料と食品分類 おもに体をつくる（あか） 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整える（みどり） 3群 カロテン	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる（きいろ） 5群 炭水化物	6群 しぼう	調味料他	エネルギー	
2 月	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅにゅう							
	とりのからあげ	とりのからあげ							幼	521
	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 キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー マヨネーズ（卵）		小	777
	タイピーエン	ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご（卵）		にんじん	ほししいたけ きくらげ はくさい たまねぎ しょうが たけのこ	はるさめ	ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	中	879
4 水	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう　チョコがけドーナツ		ぎゅうにゅう			チョコがけドーナツ（卵）				
	さばのみそに	さばのみそに							幼	674
	いためビーフン	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ	小	851
	さつまじる	とうふ あぶらあげ とりにく みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ	さつまいも こんにゃく		かつおぶし	中	999
5 木	ジャージャーめん【人気メニュー給食】	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうしゅ ちゅうかスープ	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にくまん	にくまん							幼	621
	ゆでやさい			にんじん	きゅうり もやし キャベツ				小	728
	りんごゼリー					りんごゼリー			中	908
6 金	【台湾バナナの日】								kcal	
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん	あぶら	ハヤシライスルウ ミルクカルシウム		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	719
	いかナゲット	いかナゲット							小	809
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		たいわんバナナ みかん パインアップル もも	さとう			中	974
9 月	ごはん　とりそぼろ【和食の日】	とりそぼろ				ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのしおやき	さけ						しお	幼	477
	ほうれんそうともやしののりずあえ	ツナ（まぐろ）	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ す	小	643
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			なめこ ながねぎ だいこん たまねぎ			かつおぶし	中	754
10 火	フルーツクリームサンド				いちご もも みかん パインアップル	ミルクパン	カスタードホイップ（卵）		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンレモンハーブやき	チキンレモンハーブ							幼	573
	ABCスープ	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	マカロニ じゃがいも		スープストック しお こしょう	小	669
									中	866
11 水	むぎごはん　【かみかみ給食】					むぎごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう　りんご		ぎゅうにゅう		りんご					
	いかとやさいのチヂミ	いかとやさいのチヂミ							幼	546
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しめじ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	小	678
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん にら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ テンメンジャン とりがらスープ	中	789
12 木	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら	ココア しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ペンネトマトソース	バラベーコン	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	こしょう ミルクカルシウム トマトケチャップ	幼	512
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ ながねぎ もやし	ワンタン	ごまあぶら	スープストック しお こしょう しょうゆ	小	604
	フルーツあんにんプリン					フルーツあんにん プリン			中	757
16 月	ガパオライス【茨城をたべよう週間】	ぶたにく だいず		ピーマン あかピーマン きピーマン	れんこん たまねぎ	ごはん	あぶら	ガパオライスのたれ	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	めだまやき	めだまやき（卵）							幼	541
	はくさいとチンゲンサイのスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい しめじ ながねぎ			スープストック しお こしょう しょうゆ	小	716
	ヨーグルト		ヨーグルト						中	820
17 火	こめこパン【茨城をたべよう週間】					こめこパン			kcal	
	ぎゅうにゅう　プリン		ぎゅうにゅう			プリン（卵）				
	あおパパイヤメンチカツ	あおパパイヤメンチカツ					あぶら	ちゅうのうソース	幼	604
	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	738
	にらたまスープ	たまご とうふ		にら にんじん チンゲンサイ	しめじ ながねぎ			とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	中	864

※（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。

地産地消に取り組んでいます！

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16日から11月20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。

令和8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
麻生：0299-72-0766
北浦：0291-35-2581

日 曜日	献立名	主な材料と食品分類 おもに体をつくる（あか） 1群 たんぱく質	 2群 無機質	おもに体の調子を整える（みどり） 3群 カロテン	 4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる（きいろ） 5群 炭水化物	 6群 しぼう	調味料他	エネルギー
18 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　なっとう	なっとう	ぎゅうにゅう					なっとうのたれ からし	
	びめいとんのあげぎょうざ	びめいとんぎょうざ					あぶら		幼 514
	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 718
	なめがたのめぐみじる	ぷたにく みそ		チンゲンサイ	だいこん ごぼう ながねぎ しめじ			かつおぶし	中 862
19 木	【茨城をたべよう週間】								kcal
	にくうどん	ぷたにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しめじ ごぼう ほししいたけ	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう（プレーン）						幼 598
	れんこんサラダ	ボンレスハム		みずな にんじん	れんこん きゅうり			オニオンドレッシング	小 691
	ひやしやきいも					さつまいも			中 784
20 金	【茨城をたべよう週間・JAなめがたしおさいの日】								kcal
	なめがたやさいのキーマカレー	ぷたにく		ピーマン チンゲンサイ トマト	れんこん ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん	あぶら	カレールウ ミルクカルシウム ちゅうのうソース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 634
	オムレツ	オムレツ（卵）							小 837
	さつまいものサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ（卵）	しお こしょう	中 984
24 火	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう　スライスチーズ		ぎゅうにゅう スライスチーズ						
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグステーキ（卵）		トマト		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	幼 664
	コールスローサラダ	ボンレスハム		にんじん みずな	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング	小 750
	クリームシチュー	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ミルクカルシウム しお こしょう スープストック かんそうパセリ	中 879
25 水	お弁当の日								
26 木	コッペパン　いちごジャム&マーガリン					コッペパン いちごジャム	マーガリン		kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	タラのさくさくあげ	タラのさくさくあげ					あぶら		幼 720
	れんこんとブロッコリーのサラダ	ボンレスハム		にんじん ブロッコリー	れんこん とうもろこし		マヨネーズ（卵）	しお こしょう	小 852
	チリビーンズ	ぷたにく 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	かんそうパセリ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ チリパウダー しお こしょう いちみとうがらし	中 998
27 金	ちゅうかどん	ぷたにく いか うずらたまご（卵）		ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	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　ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう			ミルメークコーヒー			
	カレーはるまき	カレーはるまき					あぶら		幼 601
	だいこんサラダ	チャーシュー（卵）	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す からし	小 744
									中 891
30 月	ごはん　【美味しお給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう　クリームコンフェ		ぎゅうにゅう			クリームコンフェ（卵）			
	モウカザメクリスピーあげ	モウカザメクリスピー					あぶら		幼 607
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり キャベツ			しおちゅうかドレッシング	小 801
	ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん にら	はくさい だいこん もやし ながねぎ しめじ			かつおぶし いちみとうがらし	中 924

※（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・ピーマン・ごぼう・さつまいも・長ねぎ・チンゲンサイ・しめじ・セリ・れんこん・水菜・美明豚餃子

★今月の茨城県産品（予定）
ソフト麺・米粉パン・牛乳・発酵乳・ヨーグルト・豚肉・油揚げ・納豆・豆腐・オムレツ・にんじん・キャベツ・ほうれん草・にら・きゅうり・大根・白菜・セロリ・赤ピーマン・黄ピーマン・大豆・パパイヤメンチカツ・冷やし焼きいも

11/20（金）に使われている さつまいも・チンゲンサイ・れんこん・長ねぎ・ピーマンは JAなめがたしおさい様よりいただきました



「ふるさと応援寄附金基金」および「重点支援地方交付金」 を活用しています！

☆「ふるさと応援寄附金基金（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。

☆「重点支援地方交付金（物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金）」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。

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	595	23.5	22.0	336	65	2.15	361	0.48	0.55	23	2.05	3.8
小学校	741	28	25.0	358	79	2.77	418	0.64	0.62	29	2.47	4.8
中学校	878	32.9	28.6	381	91	3.34	478	0.77	0.69	34	2.95	5.7

©KASHIMA ANTLERS
行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです