令和8年度　11月予定献立表

No.1　17　回

下妻第一高等学校附属中学校

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
2	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ヒレカツ	豚肉				小麦粉　パン粉	大豆油		
		コーンサラダ			人参	キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　とうもろこし			ドレッシング	931
		福神漬け				大根				35.6
		キーマカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ　しょうが　にんにく	じゃがいも	大豆油	カレールウ	2.1
		青りんごゼリー							青りんごゼリー	
4	(水)	味噌ラーメン 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ　にんにく　もやし　とうもろこし	中華麺	大豆油	味噌ラーメンスープ	
		ピーマンの肉詰めフライ	豚肉		ピーマン	玉ねぎ	小麦粉　パン粉	大豆油	ソース	
		マカロニサラダ	ロースハム		人参	きゅうり　とうもろこし	マカロニ		マヨネーズ	828
		ジャーマンポテト	ウインナー			玉ねぎ　にんにく	じゃがいも	大豆油		33.7
		煮卵	卵				砂糖			2.5
		パイン				パイン				
5	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鮭のマヨ焼き	鮭						マヨネーズ	
		きんぴらレンコン			人参	レンコン	砂糖	大豆油		813
		枝豆ソテー			枝豆　人参	ごぼう		大豆油		34.9
		豚汁	豚肉		人参	大根　ごぼう　ネギ				2.5
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
6	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		からあげ	鶏肉			しょうが　にんにく	片栗粉	大豆油		
		コールスローサラダ	ロースハム		人参	キャベツ　きゅうり			マヨネーズ	854
		厚焼き玉子	卵				砂糖			36.1
		味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ）				玉ねぎ	じゃがいも			3.5
		みかん				みかん				
10	(火)	さつまいもごはん 牛乳		牛乳		さつまいも	ご飯			
		サバの塩焼き	サバ							
		切り干し大根の煮物	油揚げ		人参	切干大根　椎茸	砂糖	大豆油		774
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油		34.1
		けんちん汁	鶏肉　豆腐　油揚げ		人参	大根　ごぼう				2.3
		りんご				りんご				
11	(水)	おにぎり（鮭・わかめ） 牛乳	鮭	わかめ　海苔　牛乳			ご飯			
		ハムカツ	ハム				小麦粉　パン粉	大豆油	ソース	
		やきそば			人参	玉ねぎ	中華麺		ソース	746
		ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	とうもろこし		大豆油		31.6
		味噌汁（インゲン・玉ねぎ）			インゲン	玉ねぎ		大豆油		3.5
		チーズ		チーズ						
12	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉の甘みそ焼き	鶏肉				砂糖	大豆油		
		五目ひじき煮	油揚げ　大豆	ひじき	人参　インゲン		砂糖	大豆油		781
		チーズかまぼこ	かまぼこ	チーズ						32.0
		味噌汁（ネギ・わかめ）		わかめ		ネギ				2.9
		みかん								
16	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ポークソテー・スパゲティ	豚肉			玉ねぎ	砂糖			
		キャベツの洋風煮			インゲン　人参	キャベツ　玉ねぎ　とうもろこし				829
		シュウマイ	鶏肉　豚肉			筍　玉ねぎ	片栗粉　小麦粉　砂糖			31.6
		漬物				大根				2.6
		味噌汁（大根）				大根　ネギ				
		早生みかん				みかん				
17	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ハンバーグバーベキューソース	豚肉　牛肉　卵			玉ねぎ	パン粉　砂糖	大豆油	ケチャップ　ソース	
		ピーマンともやしの炒め物			ピーマン　人参	もやし		大豆油		765
		トマトさつまちゃん	さつまあげ							30.2
		味噌汁（小松菜・油揚げ）	油揚げ		小松菜					2.9
		ミニゼリー							ミニゼリー	
18	(水)	カレーうどん 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　しょうが　にんにく	うどん　じゃがいも	大豆油	カレールウ	
		白身フライのトマトソースかけ	タラ		トマト　ピーマン	なす　にんにく　玉ねぎ	小麦粉　パン粉	大豆油	ソース	752
		小松菜のサラダ			小松菜　人参	キャベツ　とうもろこし	砂糖	大豆油		32.2
		ミートボール	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	片栗粉　砂糖			3.0
		みかん				みかん				

本日の県産豚肉は茨城県養豚協会様より無償で提供していただきました

下妻第一高等学校附属中学校

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
19	(木)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			
		旨塩たれチキン	鶏肉			レモン　にんにく		大豆油		
		高野豆腐の煮物	高野豆腐		人参	椎茸	砂糖			818
		大根のさっぱり漬け				大根				34.1
		味噌汁（豆腐・わかめ）	豆腐	わかめ						2.1
		みかん				みかん				
20	(金)	**【美味しお給食】**								
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏の味噌マヨネーズ焼き	鶏肉			玉ねぎ			マヨネーズ カレー粉	
		切干大根の和え物	油揚げ		人参　小松菜	切干大根　もやし キャベツ	砂糖	ごま油　ごま		806
		春雨サラダ			人参	きゅうり とうもろこし	春雨		ドレッシング	33.2
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		2.4
		かきたま汁	卵　豆腐		人参	大根　玉ねぎ ネギ	片栗粉			
		ぶどうゼリー							ぶどうゼリー	
24	(火)	お赤飯風ごはん 牛乳		牛乳		小豆	ご飯	ごま		
		鶏のネギソースかけ	鶏肉			にんにく　ネギ		大豆油　ごま油		
		蒸しカボチャ			かぼちゃ					854
		ちくわの煮物	竹輪		人参	大根	砂糖			32.8
		卵スープ	卵			玉ねぎ とうもろこし	片栗粉			1.9
		パイン				パイン				
25	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		タラ竜田の南蛮漬け	タラ		赤ピーマン　青ピーマン	玉ねぎ	砂糖　片栗粉	大豆油		
		春雨サラダ	ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油　ごま		741
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖			27.7
		味噌汁（大根・わかめ）		わかめ		大根				2.3
		もも				もも				
26	(木)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			
		ロールキャベツのコンソメ煮	豚肉　鶏肉　卵			キャベツ　玉ねぎ	パン粉	大豆油		
		スパゲッティサラダ			人参	玉ねぎ　きゅうり	スパゲティ		マヨネーズ	741
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油		29.4
		ジャム&マーガリン				いちご	砂糖	マーガリン		2.2
		ミネストローネスープ	ベーコン		トマト　インゲン 人参	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも　マカロニ	大豆油		
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
27	(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳	鶏肉	牛乳	トマト　人参	にんにく　玉ねぎ	スパゲティ　砂糖 小麦粉	オリーブオイル	ケチャップ	
		ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			小麦粉　パン粉	大豆油		868
		ほうれん草ときのこのお浸し	かつお節		ほうれん草	しめじ　えのき	砂糖			51.5
		木の葉しんじょう	タラ	ひじき	枝豆　人参	玉ねぎ	片栗粉　砂糖			2.2
		大学芋				さつまいも	砂糖			
30	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍　にんにく	片栗粉　砂糖	大豆油	ソース	742
		チンゲン菜のあんかけ			チンゲン菜　人参	玉ねぎ	片栗粉	大豆油		28.4
		漬物				大根				1.7
		わかめスープ		わかめ		もやし		ごま		
		りんご				りんご				

月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	808	33.5	2.5

茨城県の**「美味しお給食」**とは、塩分を控えめにしながらも美味しく食べられるように工夫された取り組みのことです。

【背景と目的】

- **生活習慣病予防**：茨城県民は食塩の摂取量が多く、心疾患や脳血管疾患による死亡率が課題となっている。
- **減塩の日の制定**：茨城県は塩（４０）を半分に減らす「２０日」を減塩の日「いばらき美味しおDay」と定めた。
- **給食での取り組み**：子どものうちから薄味や適塩の味覚を育み、家庭への意識向上を目指して学校給食でも減塩メニューを提供している。