

令和8年11月分

学 校 給 食 献 立 表

鹿 嶋 市

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
2	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 にくだんご カレーサラダ きのこのクリームスープ	コッペパン さとう, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	牛乳, とりにく, ベーコン	もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, しめじ, マッシュルーム	幼 489 小 614 中 725	・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。
4	水	ごはん 牛乳 ぶりみそフライ だいこんとさといも そぼろに とんじる	ごはん, あぶら, こむぎこ, パンこ, でんぶん, さといも, こんにやく, さとう, じゃがいも	牛乳, ぶり, とりにく, ぶたにく, みそ	だいこん, にんじん, えだまめ, しょうが, ごぼう, ねぎ	小 680 中 854	・幼稚園なし
5	木	ミルクパン 牛乳 イカカツ チリコンカン ポトフ	ミルクパン, あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう, じゃがいも	牛乳, いか, だいち, ぶたにく, ウインナー	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ	幼 504 小 598 中 759	
6	金	ごはん 牛乳 かみかみごぼうハンバーグ きりぼしだいこんサラダ すいとんじる	ごはん, あぶら, さとう, こむぎこ, さといも	牛乳, とりにく	きりぼしだいこん, えだまめ, だいこん, ねぎ, しいたけ, ごぼう	幼 469 小 612 中 784	<いい歯の日献立>
9	月	ナン キーマカレー 乳さんきんいんりょう チキンチーズやき フルーツカクテル	ナン, あぶら, さとう, バター	乳さんきんいんりょう, とう乳, とりにく, チーズ, ひよこまめ, だいち, ぶたにく	みかん, パインアップル, レモン, もも, りんご, ぶどう, しょうが, トマト, たまねぎ, にんにく, ピーマン, にんじん	幼 506 小 634 中 788	<平井小リクエスト献立①>
10	火	ごはん 牛乳 はるまき ほうれんそうのナムル えびだんごスープ	ごはん, こむぎこ, あぶら, ごま, はるさめ	牛乳, ぶたにく, えび, すけとうだら	たけのこ, にんにく, ほうれんそう, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, しいたけ	幼 476 小 618 中 760	
11	水	ごはん 牛乳 さけのあましおやき こんにやくのびりからいため しょうないふういもにじる	ごはん, あぶら, こんにやく, さとう, さといも	牛乳, さけ, ちくわ, ぶたにく, みそ	えだまめ, にんじん, ごぼう, ねぎ	幼 476 小 616 中 774	<日本味めぐり: 山形県>
12	木	みそラーメン 牛乳 ドーナツ かいそうサラダ	ちゅうかめん, あぶら, ドーナツ, こんにやく	牛乳, わかめ, ぶたにく, みそ	きゅうり, とうもろこし, キャベツ, しょうが, たまねぎ, にら, にんじん, にんにく, もやし	幼 563 小 670 中 849	
16	月	コッペパン 牛乳 つくぼどりのチキンカツ パブリカサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン, あぶら, さつまいも, こむぎこ, パンこ	牛乳, とりにく	ピーマン, パブリカ, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, たまねぎ, にんじん, しめじ	幼 510 小 600 中 747	<茨城・鹿嶋食材週間>16~20日
17	火	ごはん 牛乳 いわしかばやき ごまあえ けんちんじる	ごはん, あぶら, さとう, ごま, さといも, こんにやく	牛乳, いわし, とうふ, あぶらあげ	キャベツ, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, はくさい	幼 465 小 609 中 770	
18	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロースー こまつなのちゅうかスープ	ごはん, こむぎこ, あぶら, でんぶん	牛乳, ぶたにく, とりにく	きゃべつ, にら, たけのこ, にんにく, ピーマン, こまつな, にんじん, ねぎ	小 643 中 788	・幼稚園なし ・あげぎょうざは小中職2こです。
19	木	こめパン 牛乳 オムレツ ピーマンともやしのサラダ はくさいのクリームに	こめパン, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	牛乳, けいらん, とりにく	ピーマン, もやし, にんじん, たまねぎ, はくさい, マッシュルーム	幼 543 小 644 中 760	
20	金	ごはん 牛乳 つくぼどりつくねわふうあんかけ れんこんサラダ だまこじる	ごはん, でんぶん, さとう, あぶら, だまこもち	牛乳, ハム, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, きゅうり, にんじん, しめじ, れんこん, ごぼう, こまつな, ねぎ,	幼 523 小 677 中 850	
24	火	ごはん 牛乳 にらまんじゅう マーボーどうふ かきたまじる	ごはん, こむぎこ, あぶら, でんぶん, さとう	牛乳, ぶたにく, とうふ, みそ, かまぼこ, けいらん	にら, たけのこ, にんじん, しいたけ, しょうが, にんにく, ほうれんそう, ねぎ	幼 471 小 675 中 817	・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こです。
25	水	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ カリカリサラダ にくいりワンタンスープ	ごはん, あぶら, クルトン, こむぎこ	わかめ, 牛乳, とりにく, チーズ, ぶたにく	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし	幼 487 小 706 中 849	<平井小リクエスト献立②> ・わかどりからあげは幼1こ、小中職2こです。
26	木	ごもくうどん 牛乳 おにまん のりずあえ	ソフトめん, さとう, あぶら, さつまいも	牛乳, まぐろオイルづけ, のり, かまぼこ, あぶらあげ, とりにく	ほうれんそう, もやし, にんじん, ねぎ, こまつな, しいたけ	幼 531 小 622 中 778	
27	金	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 けんさんれんこんフライ アスパラとカリフラワーのサラダ	ごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パンこ, おおむぎ	牛乳, ぶたにく, だっしふん乳	アスパラガス, カリフラワー, とうもろこし, たまねぎ, トマト, にんじん, にんにく, れんこん	幼 542 小 712 中 898	
30	月	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ カリフラワーサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	コッペパン, あぶら, じゃがいも, さとう, なまクリーム, こむぎこ, パンこ	牛乳, ハム, だっしふん乳, チーズ, ぶたにく, とりにく	ピーマン, きゅうり, カリフラワー, たまねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム	幼 514 小 602 中 771	

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。
★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。
☆今月一人当たりの栄養量☆ ()は基準量です。なお小学生については、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園児	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	小学生	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	中学生	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
	503 (490)	19.6 (20.2)	19.2 (13.6)	314 (290)	1.9 (1.4)		641 (650)	23.6 (26.8)	22.7 (18.1)	337 (350)	2.4 (1.9)		796 (830)	28.3 (34.2)	26.4 (23.1)	367 (450)	2.9 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター

TEL 82-7406
☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



木々の葉が色づき、実りの秋がよいよいよ深まってきました。今月の給食目標は「感謝して食べよう」です。11月23日の「勤労感謝の日」にちなみ、私たちが毎日食べている食事が、たくさんの人たちの手によって作られていること、大切な「命」をいただいていることに、改めて感謝する気持ちをきっかけに、ご家庭でも一緒に共有してみてください。

11月の給食目標:感謝して食べよう

給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためにも、普段、目に見えないところで様々な人が働いています。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「ありがとう」を伝えよう

「いただきます」のあいさつをする
「いただきます」には、食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがあらわされています。

「ごちそうさま」のあいさつをする
「ごちそうさま」は、食事ができるように駆け回って下さった、様々な人への苦勞をねぎらうあいさつです。

マナーを守って楽しく食べる
周りの人と気持ちよく食べる空間を作ることも作ってくれた人への思いやりです。

食器をていねいにあつかう
食器やはしの持ち方、後片付けをすることも作った人への敬意を表します。

よく味わって食べる
料理を好き嫌いせず、よく味わっていただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。