



# 11月

# こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になります。

※食品で○印が付いているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							エネルギー量 Kcal
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート						小学校 中学校	
1	ごはん		【おかず】 鶏そぼろ厚焼玉子 かみかみきんぴら大豆入り 豚汁	たまご とり肉 するめいか 大豆 ぶた肉 豆腐(みそ)	にんじん にんじん	ごぼう 枝豆 ごぼう 干しいたけ(ねぎ)	砂糖 でん粉	ごま かつお昆布だし 酢 酒 しょうゆ みりん めんつゆ 一味唐辛子 酒 煮干しだし	634 783	
2	ごはん		【おかず】 ごまみそ肉団子(2個) マーボー野菜 中華風野菜スープ	とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン 豆腐	にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし(はくさい)	パン粉 でん粉 砂糖 かたくり粉	ごま油 しょうゆ マーボー豆腐用 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ こしょう	610 746	
<b>本寺中学校 リクエスト給食</b>										
6	ごはん		【おかず】 鶏のから揚げ 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 ぶた肉 豆腐(みそ) わかめ	にんじん インゲン にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ブルーベリー	でん粉 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	あぶら油 しょうゆ みりん しょうゆ そばつゆ さばだし にぼしだし	744 917	
7	食パン		【おかず】 カップハムエッグ コーンサラダ ミネストローネ いちごジャム	たまご ハム チーズ ベーコン 大豆	にんじん にんじん	きゅうり(キャベツ) コーン 玉ねぎ セロリ にんにく いちご	油 マカロニ 三温糖 砂糖	青じそドレッシング 赤ワイン コンソメ こしょう	625 774	
8	ごはん		【おかず】 バリバリ春巻き ひじきの中華あえ 五目中華スープ バナナ	ぶた肉 たまご 豆腐	小松菜 にんじん にんじん	たけのこ きくらげ しいたけ 大豆もやし 切りほしだいこん 切干大根 たけのこ(ねぎ) バナナ レモン果汁	でん粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉	あぶら油 しょうゆ しょうゆ 中華スープストック しょうゆ こしょう	640 804	
9	ごはん		【おかず】 信田煮のあんかけ ほうれん草のごまあえ はっと汁	大豆 油揚げ 魚肉 ひじき とり肉 豆腐	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう(ねぎ) しめじ	かたくり粉 砂糖 三温糖	ごま油 しょうゆ みりん 酒 かつおだし しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 酒	628 787	
10	ごはん		【おかず】 チキンみそカツ キャベツのおかかあえ さんまのつみれ汁	とり肉 大豆 みそ かつお節 ひじき さんま 豆腐(みそ)	にんじん にんじん	キャベツ だいこん ごぼう(ねぎ) しめじ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	あぶら油 みりん しょうゆ 酒 酒 煮干しだし	657 838	
13	ごはん		【おかず】 ほっけ塩焼き 大豆のみそ炒め みぞれ汁	ほっけ ぶた肉(大豆)みそ 厚揚げ とり肉	にんじん にんじん	れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん(ねぎ)	三温糖 かたくり粉	あぶら油 酒 しょうゆ 一味唐辛子 かつおだし さばだし しょうゆ 酒	651 809	
14	食パン		【おかず】 白身魚のスティックフライ (Pタルタルソース) ポークビーンズ パンプキンポタージュ	たら 大豆 たまご 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	にんじん にんじん	レモン果汁 玉ねぎ 玉ねぎ コーン	パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも でん粉	油 あぶら油 酢 スープストック クチャップ ワスターソース こしょう ポタージュ ベシャメル コンソメ	682 832	
15	ごはん		【おかず】 さばの南部焼き ひじきの炒り煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁	さば あぶら油揚げ(大豆) ひじき 豆腐(みそ)	にんじん インゲン にんじん	しょうが キャベツ はくさい えのきだけ(ねぎ)	ごま油 あぶら油 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 煮干しだし	618 770		
16	ごはん		【おかず】 鶏肉の照り焼き ごまあえ のっぺい汁	とり肉 豆腐 あぶら油揚げ	にんじん にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん 干しいたけ(ねぎ)	中ざら糖 かたくり粉 さんおんとう 三温糖 さといも こんにゃく かたくり粉	ごま油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 酒	623 795	
17	ごはん		【おかず】 ひじき入りシューマイ(2個) 春雨サラダ 肉団子と豆腐のスープ りんご(小学校)	ぶた肉 大豆 ひじき とり肉 ぶた肉 豆腐	にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし はくさい たけのこ 干しいたけ(ねぎ) 玉ねぎ りんご	でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 三温糖 パン粉 でん粉 砂糖	ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ こしょう	649 779	



		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						エネルギー量 Kcal			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		調味料		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	
<b>地場産食材の日 一関産の野菜を多く使っています。</b>											
20	ごはん		白金豚ぎょうざ(2個) 大根のひき肉炒め 鶏肉ともやしのスープ りんご(小学校)	ふた肉 大豆 ふた肉 (みそ) 豆腐 とり肉		にら キャバツ 玉ねぎ にんにく にんじん ピーマン (みょうろ) しょうが にんにく にんじん にら (はくさい) もやし えのきだけ りんご	小麦粉 かたくり粉	ごま油 しょうゆ	しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 中華だし 酒 しょうゆ ごしょう	665 787	
21	丸パン(個別)		ハンバーグの照り焼きソース ジャーマンポテト ラビオリスープ ミニチーズ	とり肉 ふた肉 ベーコン ふた肉		玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	あぶら油 しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん コンソメ ごしょう コンソメ ごしょう	637 819	
22	ごはん		のり塩ポテトコロッケ 切干大根と昆布のはりはり漬け もやしのみそ汁 りんご(中学校)	大豆 刻み昆布		にんじん 切干大根 きゅうり にんじん (みょうろ) もやし りんご	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油 しょうゆ	しょうゆ 酢 煮干しだし	616 759	
<b>和食給食の日</b>											
24	ごはん		さんまの利休焼き 小松菜ときのこの土酢あえ かぼちゃのすり流し薄葛仕立て	さんま かつお節 みそ		しょうが 小松菜 にんじん かぼちゃ	砂糖 かたくり粉	ごま油 しょうゆ	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 酢 しょうゆ みりん か つおだし 昆布だし かつおだし 昆布だし	666 827	
27	ごはん		にら玉の甘酢あんかけ キャバツの甘みそ炒め 豆腐と春雨のスープ かき	たまご ふた肉 とり肉 豆腐		にら ピーマン にんじん ほうれん草 にんじん	砂糖 かたくり粉	あぶら油 しょうゆ	しょうゆ 酢 チキンス ープ かつお昆布だし テンメンジャン しょうゆ 酒 中華スープストック しょう ゆ ごしょう	646 794	
28	むす結びパン		雑穀衣の青大豆カツ 海藻サラダ 白菜のミルクスープ	あおだいず 青大豆 海藻 ベーコン チーズ		にんじん キャバツ きゅうり もやし にんじん パセリ 玉ねぎ (はくさい) コーン	じゃがいも 砂糖 でん粉 米 きび あわ パン粉	あぶら油 バター	しょうゆ パンパンジードレッシング コーンポタージュスープ コンソメ ごしょう	627 798	
<b>巖美中学校 リクエスト給食</b>											
29	五目ごはん		五目ごはん 豚肉の生姜焼き カミカミサラダ いものこし りんご(中学校)	とり肉 油揚げ ふた肉 するめいか 煮わかめ ふた肉 豆腐		にんじん ししいたけ グリンピース 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう しめじ (ねぎ) りんご	砂糖 かたくり粉	あぶら油 しょうゆ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 青じそド レッシング しょうゆ 酒	661 851	
30	むすごはん		味付きゆでたまご レモンドレッシングサラダ チキンカレー	たまご とり肉 粉チーズ		キャバツ きゅうり カリフラワー レモン果汁 にんじん フロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	小麦粉 じゃがいも ほうちつ	あぶら油	レモンドレッシング カレーフレーク 中華ソース ケ チャップ ガラムマサラ	700 858	

10月使用食材の主な産地



食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	一関、北海道	もやし	岩手	れんこん水煮	国産
じゃがいも	一関	大根	岩手	たけのこ水煮	国産
小松菜	一関	えのきだけ	岩手	冷凍ボイル大豆	国産
キャバツ	岩手	干しいたけ	岩手	とうふ	一関、カナダ、アメリカ原料
きゅうり	宮城	切干大根	国産	みそ	一関
玉ねぎ	一関	なめこ	宮城	さば切身	ノルウェー
ほうれん草	一関	ピーマン	岩手	さんまオレンジ煮	岩手
さつまいも	一関	オレンジ	オーストラリア	鶏肉	岩手
はくさい	岩手	バナナ	フィリピン	豚肉	岩手
チンゲンサイ	一関	パセリ	北海道	ハム	岩手
りんご	一関	冷凍ブロッコリー	九州、エクアドル	米	一関
しめじ	宮城	冷凍おろしにんにく	国産	牛乳	一関
ごぼう	一関	冷凍きぬさや	国産		
ねぎ	一関	冷凍里芋	国産		

※10月4日(水)、10月12日(木)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、不検出でした。

詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

