



# 11月

# こんだまびょう

一関市西部第二学校給食センター No.1

※献立は、都合によって変更になります。

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	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			
			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	
1	ごはん		春巻き	豚肉		人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが	小麦粉 かたくり粉 春雨 砂糖	油 ごま油	しょうゆ チキンコンソメ しお	669
水			中華海藻サラダ		わかめ 昆布 茗わかめ		大根 きゅうり コーン		ごま ごま油	青じそドレッシング 酢	796
			ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		チンゲン菜 (人参) たら	玉ねぎ もやし (キャベツ) たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが	小麦粉 かたくり粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 中華スープ ストック オイスターソース 塩 コショウ	
			お魚ふりかけ	さば いわし	のり 蒟蒻			砂糖	ごま	塩 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし	
2	麦ごはん		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 (みそ)				砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	613
木			切り干し大根の炒め煮	油揚げ		人参	ごぼう 切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん だし味	772
			玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豆腐 (みそ)		人参	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干だし	
6	減量ごはん		パンプキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		かぼちゃ		かたくり粉 砂糖	油	かつおだし 酢 しょうゆ 塩 みりん	655
月			平泉中さんのリクエスト献立 今回は、2日に分けて実施します。	豚肉	脱脂粉乳	人参	ピーマン 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー スクワッシュ コシヨウ	837
			りんご (中のみ)	大豆			キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん なす れんこん しょうが なたまめ しそ		ごま	しょうゆ 塩	
7	結びパン		平泉中 リクエスト献立	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	643
火			フロッコリーのコールスローサラダ			フロッコリー (人参)	キャベツ コーン			コールスロードレッシング	802
			ラビオリ野菜スープ	ベーコン		かぶの葉	玉ねぎ 白菜 かぶ セロリ			しょうゆ チキンコンソメ ストック コショウ	
			平泉中 リクエスト献立	卵	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト			小麦粉 砂糖	マーガリン 油		
11. 8 「いい歯の日」 よくかんで食べることを意識してみましょう!											
8	ごはん		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも		人参	ピーマン 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酢 みりん 酒 一味唐辛子	634
水			小松菜ののりあえ	のり		小松菜	もやし (キャベツ)	砂糖	ごま	めんつゆ	799
			心のりのみそ汁 まんでん大豆	豆腐 (みそ) あさり 大豆	心のり	人参	白菜 ねぎ	じゃがいも 砂糖		煮干だし	
9	麦ごはん		セルフ焼肉丼	豚肉 (みそ)		人参	たら もやし 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	617
木			レモン風味サラダ	青大豆		ほうれん草	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	×
			大根のみそ汁	豆腐 (みそ) 油揚げ		人参	大根 ねぎ えのきだけ			煮干だし	
11. 11 「鮭の日」 岩手県産の鮭を味わいましょう!											
10	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 (みそ)		人参	キャベツ 玉ねぎ 曲がりねぎ しめじ	砂糖	バター	酒 みりん	654
金			野菜のごま和え			小松菜	人参 もやし 白菜	砂糖	ごま	しょうゆ	808
			豚汁 花みかん	豆腐 豚肉 (みそ) 油揚げ		人参	大根 ごぼう 曲がりねぎ みかん	じゃがいも しらたき		煮干だし 酒	
13	ごはん		麻婆大根	豚肉 (みそ)		人参	たら (大根) ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 中華スープ ストック 豆板醤	643
月			春雨と野菜の中華和え	青大豆	茗わかめ	人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	782
			白菜のスープ パナナ	豆腐 鶏肉 あさり		小松菜	白菜 たけのこ ねぎ パナナ レモン果汁			しょうゆ 中華スープ ストック コショウ	
14	黒糖パン		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく			白ワイン 塩 コショウ からし粉 バジル	676
火			イタリアンサラダ		チーズ	フロッコリー	人参 キャベツ きゅうり コーン			イタリアンドレッシング	852
			かぼちゃのポターージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	人参 パセリ 玉ねぎ	小麦粉	バター	シチューフレーク コショウ	
15	ごはん		さばの南部焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	640
水			ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参	インゲン (キャベツ)	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん	798
			じゃがいものみそ汁	豆腐 (みそ)		人参	白菜 ねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干だし	
16	ごはん		鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	甲ざら糖 かたくり粉		しょうゆ みりん 酒	641
木			ほうれん草のごまじゃこ和え		しらす干し	ほうれん草	もやし (キャベツ)	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	832
			里芋入りけんちん汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう ねぎ	里芋 つきこん	ごま油	しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	

## 11月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ねぎ」「ほうれん草」「キャベツ」「大根」「人参」「ごぼう」「白菜」「玉ねぎ」「かぶ」「かぼちゃ」「さといも」「りんご」「カットトマト」

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	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		

日曜	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
17金	ごはん	さんまのピリッと焼き キャベツのごま酢和え めかぶ汁 りんご	さんま わかめ めかぶ	人参	人参	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ りんご	砂糖	ごま油 ごま油 しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 酢 煮干だし 塩	651 809

11.24 「和食の日」 日本のよい食文化を改めて見つめなおしてみませんか？

20月	ごはん	秋鮭の南蛮揚げ ゆず風味 ほうれん草と菊の黒ごま和え いわい鶏とたっぷり野菜のボカボカ汁 山ぶどうゼリー	鮭 鶏肉	人参	人参	パプリカ 曲がりねぎ ゆず果汁 しょうが ほうれん草 もやし えのきだけ 菊のり 人参 大根 白菜 れんこん しょうが 干し椎茸	砂糖	油 ごま かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 塩 しょうゆ めんつゆ 塩 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 塩	644 793
21火	食パン	チリコンカン ごぼうサラダ 豆乳スープ	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	人参	人参	人参 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが 人参 キャベツ ごぼう きゅうり 人参 かぶの葉 白菜 かぶ しめじ	砂糖	油 ごま バター	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 豆板醤 塩 コシヨウ 臂しそドレッシング スープストック チキンコンソメ 塩 コシヨウ	636 806
22水	ごはん	厚焼き卵の和風あんかけ 里いものそぼろ煮 もやしのみそ汁 オレンジ	卵 鶏肉 青大豆	人参	人参	人参 ねぎ 人参 大根 もやし ねぎ えのきだけ オレンジ	砂糖	油 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん かつお昆布だし 酢 塩 しょうゆ かつおだし みりん 酒 煮干だし	639 779
24金	減量ごはん	卵の花コロッケ 小松菜のおかかマヨ 手作りすいとん汁	おから かつお節 豚肉 油揚げ	人参	人参	人参 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう 曲がりねぎ 干し椎茸	砂糖	油 マヨネーズ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 ソース しょうゆ 塩 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	655 817
27月	ごはん	セルフそぼろご飯の具 里いものごま和え 玉ねぎのみそ汁	卵 鶏肉 (おから)	人参	人参	人参 玉ねぎ ねぎ えのきだけ 人参 インゲン 人参 人参 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	砂糖	油 ごま	じゃがいも パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 塩 こんぶだし 酢 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	659 814
28火	食パン	ウインナーとじゃがいものカレー炒め トマトスープ ヨーグルト和え イチゴジャム	ウインナー 鶏肉	人参	人参	人参 にんにく 人参 トマト 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 みかん パイン 黄桃 りんご いちご	砂糖	油 バター	しょうゆ 塩 カレー粉 コシヨウ ケチャップ ビューレ コンソメ スープストック 塩 コシヨウ	606 769
29水	ごはん	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ホタテと小松菜のスープ 花みかん	豚肉 大豆粉 チーズ	人参	人参	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 人参 小松菜 人参 白菜 ねぎ みかん	砂糖	油	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 フレンチドレッシング しょうゆ コンソメ 塩 コシヨウ	655 839

11.29 「いわて牛肉の日」 地元の美味しい牛肉！いわて南牛を味わってみよう！

30木	麦ごはん	セルフいわて南牛の牛丼 わかめときゅうりの酢の物 ひきな汁 りんご	牛肉 青大豆 豆腐 油揚げ	人参	人参	人参 玉ねぎ グリンピース しょうが 人参 もやし きゅうり みかん 人参 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 人参 りんご	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩 塩	630 782
-----	------	--	---------------------	----	----	---	----	---	---	------------

10月の食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	ピーマン	一関	しらたき、こんにゃく	群馬	鮭	岩手
しめじ	新潟	かぼちゃ	一関	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	ノルウェー
まいたけ	新潟	パプリカ	韓国	油揚げ	岩手 国産	いわし	国産
エリンギ	新潟	セロリ	長野	大豆	岩手 国産	さんま	岩手 国産
ほうれん草	一関	トマト	一関	青大豆	山形	ペビーホタテ	青森
チンゲン菜	宮城	パセリ	北海道	納豆	一関 宮城	あさり	国産
白菜	岩手 北海道	りんご	一関	栗	国産	しらす	愛知
キャベツ	一関	オレンジ	オーストラリア	ひじき	国産	ホキ	ニュージーランド
小松菜	一関	バナナ	フィリピン	ぶりのり	愛媛	ちくわ	米国
ごぼう	一関	ぶどう	一関	わかめ	三陸	マグロフレーク	タイ
人参	一関 北海道	みかん缶	中国	のり	国産	煮干だし	千葉
里芋	一関	冷凍トマトピューレ	一関	茎わかめ	国産	さばだし	鹿児島
じゃがいも	一関	冷凍おろし生姜	九州	冷凍めかぶ	岩手	米めん	一関
さつまいも	茨城	冷凍おろしにんにく	青森	チーズ	オセアニア	切干大根	宮崎
大根	岩手 青森	冷凍ホールコーン	北海道	脱脂粉乳	北海道	干し椎茸	岩手 宮崎
玉ねぎ	一関	冷凍里芋	宮崎	ヨーグルト	国産	たけのこ水煮	徳島 国産
きゅうり	宮城	冷凍インゲン	北海道	豚肉	岩手 国産	みそ	一関
にら	茨城	冷凍むぎ枝豆	国産	鶏肉	岩手	牛乳	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関	冷凍ブロッコリー	メキシコ エクアドル	ベーコン・ハム	岩手	米	一関
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍きぬさや	国産	かたくり粉	国産	うどん・中華麺	岩手
れんこん	茨城	冷凍液卵	国産	ごま	北南米		

9月27日(水)、10月4日(水)、12日(木)、20日(金)、24日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。  
詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されいますので、ご覧ください。

