



11月 学校給食献立表



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】 感謝して食べよう

日・曜日	献立	献立		おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える				おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準			
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (金)	ごはん 牛乳	とり肉と生揚げのうま煮	とり肉 なたね油 だいす みそ			にら にんじん	たまねぎ しょうが	てんさい糖 かたくりこ こんにやく	なたね油	しょうゆ さけ かき油 しょうゆ みりん	今日から11月ですね。11月は「霜月」とも言います。その漢字のとおり季節が冬に変わり霜が降りる時期という意味だそう です。気温も下がり、空気が乾燥してくる とかぜなどをひきやすくなりますので、ビ タミンが豊富な野菜をしっかり食べて抵抗 力を高めましょう。	小学校	599	23.0	15.8	1.7			
		梅おほかあえ	かつおぶし			にんじん こまつな	かぶ もやし うめ	さとう		しょうゆ			中学校	760	27.9	18.3	2.1		
		さつまい	ぶた肉 みそ			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	さつまいも こんにやく		にほしだし かつおだし しょうゆ さけ									
5 (火)	丸パン 横割り 牛乳	ハンバーグのきのこソース	ぶた肉 とり肉				たまねぎ しめじ マッシュルーム	さとう	ごめ油	ケチャップ ソース デミグラスソース しょうゆ	10月27日から11月9日までの「読書週間」 にちなんで、今日の給食には「サラダでげん き」という絵本を題材にした「りっちゃん のサラダ」が登場します。りっちゃんが病 気のお母さんのために作ったサラダです。 お母さんはりっちゃん のサラダを食べてたま ち元気になりました。	小学校	686	28.7	19.7	2.7			
		りっちゃんのサラダ	ハム			きくわかめ こんにぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	てんさい糖	ごま油	つゆ しょうゆ す		中学校	858	34.9	23.1	3.5		
		かぼちゃクリームスープパスタ	とり肉 とうもろこし いんげんまめ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ たもぎだけ えだまめ	スパゲティ	オリーブ油	さけ しょうゆ コンソメ									
6 (水)	ごはん 牛乳	いわしの梅煮	いわし				うめ	さとう		しょうゆ さけ みりん	新米の季節になりました。給食のお米は 「ひとめぼれ」という品種です。お米がキラ キラしていて、とてもおいしいことから、出 産したとたんに「ひとめぼれ」するよう な品種という意味で名づけられました。ま ずは、ごはんだけを口に入れて、新米の ひとめぼれをゆっくり味わってみましょ う。	小学校	614	24.5	17.3	1.9			
		肉かぼちゃ	ぶた肉			かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ	こんにやく てんさい糖	なたね油	しょうゆ さけ みりん		中学校	778	29.7	20.3	2.5			
		わかめのみそ汁	とうふ みそ			わかめ にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			にほしだし かつおだし									
7 (木)	麦 ごはん 牛乳	チンジャオロース	ぶた肉			ピーマン パプリカ	たけのこ にんにく しょうが	ほろさめ さとう かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ かき油 しょうゆ	よくかんで食べると、食べものの体への 吸収がよくくなります。かむことで液に 含まれる消化を助ける成分が食べもの と混ざりあって胃に送られるため、消化・ 吸収がよくなります。食事のときはしっ かりかんで味わって食べましょう。	小学校	678	29.5	22.0	2.5			
		たくあんサラダ	かまぼこ かつおぶし			にんじん	きゅうり キャベツ たくあんづけ	こめ・ むぎ	マヨネーズ (卵不使用)	あおじそドレッシング		中学校	879	38.3	27.7	3.1			
		長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか ちくわ かまぼこ とうもろこし			にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ ほろさめ しょうが とうもろこし		ごめ油	とりがらだし さけ しょうゆ マヨネーズ しょうゆ									
8 (金)	ごはん 牛乳	タンドリーチキン	とり肉 みそ			ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが	てんさい糖	ごま	しょうゆ しお	大原小リクエスト献立 6年生菅原裕菜さんが考えた献立です。食 養素がバランスよくとれる給食にしたそう です。ごはんが進むタンドリーチキンを主菜 に、野菜もたっぷりバランスがよいです ね。デザートにはうがいのりんごがつか まます。	小学校	635	25.6	20.4	1.8			
		ほうれん草のごま和え				ほうれん草	もやし キャベツ	こんにやく じゃがいも	なたね油	にほしだし かつおだし さけ		中学校	799	31.3	24.3	2.2			
		豚汁	ぶた肉 みそ			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ												
11 (月)	ごはん 牛乳	鮭の竜田揚げ	さけ					かたくりこ こめ		しょうゆ さけ みりん	11月11日は鮭の日です。鮭は日本人が 昔から食べてきた魚で、とてもなじみ深い 魚です。最近ではとれる量が激減してい ますが、若手県産は北海道に次いで鮭の 漁獲高が全国2位です。今日は県内で水 揚げされた鮭を使った竜田揚げです。油で 揚げるとおいしく食べられます。	小学校	605	23.1	16.9	1.7			
		れんこんのきんぴら	さつまいも			にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	こんにやく さとう	ごめ油	しょうゆ みりん とうがらし		中学校	771	28.6	19.7	2.1			
		いものこ汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ			にんじん	ごぼう だいこん まいだけ ねぎ	さといも こんにやく		にほしだし かつおだし さけ しょうゆ みりん しょうゆ									
12 (火)	コッパン 牛乳	チリコンカン	ぶた肉 だいす ぶたレバー			にんじん トマト	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	パンこ	オリーブ油	さけ しょうゆ ケチャップ ソース しお こしょう	チリコンカンはアメリカで生まれた料理 で、豆やひき肉を炒め、チリパウダーなど を加えて煮込みます。大豆には体をつくる たんぱく質や血を作る鉄、骨を作るカルシ ウム、体の中のそうじをしてくれる食物 繊維もたくさん含まれています。給食では辛 さをひかえて作っています。	小学校	658	29.3	21.3	2.9			
		花野菜サラダ	まぐろ			ブロッコリー	きゅうり カリフラワー とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ す しお こしょう レモンかじゆ		中学校	835	36.3	26.0	3.7			
		かぼちゃシチュー	とり肉 ウィンナー とうもろこし いんげんまめ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし			さけ ホワイトル とりがらだし									
13 (水)	ごはん 牛乳	ハッシュポテト					たまねぎ	じゃがいも こめ	サラダ油	しお	給食の大人気メニューの「カレー」です が、今日のカレーはおからや豆乳を使った キーマカレーです。「キーマ」というのは インドの言葉ヒンディー語で「細切れ肉」 または「ひき肉」という意味があります。 おからとカレーってどんな味になるのか な？ごはんにかけて味わってみましょ う。	小学校	715	24.4	24.7	1.6			
		米めんサラダ	まぐろ			にんじん	キャベツ きゅうり	こめめん	ごま油	れいめんスープ		中学校	889	29.9	28.8	2.1			
		豆乳キーマカレー	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいす おから とうもろこし			にんじん いんげん ピーマン パプリカ	たまねぎ なす にんにく しょうが			さけ しょうゆ オリーブ油 カレー粉 カレー									
14 (木)	ごはん 牛乳	松風焼き	とうふ とり肉 みそ				たまねぎ ほししいたけ	パン粉 てんさい糖	ごま	しょうゆ さけ	ごはんの魅力は何だと思えますか？ごは んは、いろいろな食材や味付けのおかずと 組み合わせることができるので、栄養バラ ンスが整いやすくなります。また、小麦粉 が原料のパンや麺類に比べると、ゆっく り消化されるため、腹持ちがよいのも魅力 のひとつです。	小学校	641	28.7	21.1	1.8			
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし			ひじき ほうれん草 にんじん	たまねぎ たくあんづけ きりぼしだいこん はくさいキムチ	こめ・ むぎ	なたね油	さけ しょうゆ しょうゆ		中学校	820	35.7	25.3	2.2			
		沢煮椀	ぶた肉 ごおりとうふ			にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにやく		にほしだし かつおだし さけ しょうゆ こしょう									
15 (金)	ごはん 牛乳	鶏ごぼうごはんの具	とり肉 あぶらあげ ごおりとうふ			にんじん	ごぼう ほししいたけ たけのこ えだまめ	てんさい糖	ごめ油	しょうゆ さけ みりん つゆ	今日は鶏ごぼうごはんの具をごはんに混 ぜて食べてみましょう。具とお米を最初 から炊き込んで作るのを「炊き込みごは ん」といいます。今日は炊いたごはんと味 付けした具材を混ぜ合わせる「混ぜ込み ごはん」です。ごぼうがたくさん入って いて、香りと味がおいしいですよ。	小学校	661	25.7	22.4	1.6			
		おからサラダ	まぐろ おから			にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)			中学校	835	31.5	27.0	2.0			
		みぞれ汁	とり肉 なまあげ			わかめ	だいこん なめこ ねぎ	かたくりこ こんにやく		にほしだし かつおだし さけ しょうゆ みりん しょうゆ									





11月 学校給食献立表

【今月の目標】 感謝して食べよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



日・曜日	献立	献立						調味料	ひとくちメモ	栄養基準						
		主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜 (汁) - (しる) -	その他 (デザートなど)	1 群	2 群			3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
18 (月)	ごはん	豚キムチ炒め	ふた肉		にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ にんにく しょうが	はるさめ さとう てんさい糖	ごま油	さけ しおこうじ しょうゆ	東山中リクエスト献立 2年B組高橋鶴城さんが考えた献立です。ごはんを主食にして、栄養たっぷりな献立を考えました。主菜の豚キムチは、体づくりと疲労回復に効果のある、たんぱく質とビタミンB1がたっぷりです。中学生のみなさんにぜひ食べてほしい献立ですね。	小学校	649	23.9	19.1	1.9	
		きりぼし大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう		しょうゆ レモンかじゅう		中学校	824	29.6	22.9	2.3	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	セロリー たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	とりがらだし さけ コンソメ こしょう							
		みかん				みかん										
19 (火)	黒糖 コッペパン	焼き菓コロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ さとう	くり こめ油	しお	みなさん、給食の前にはしっかり手を洗っていますか。給食の前には、石けんを使わずに洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒菌を落とす菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょ。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校	624	23.7	23.6	2.6	
		とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず みそ		ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく	パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ こしょう		中学校	850	31.4	29.7	3.3	
		鮭ボールスープ	さけ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが	はるさめ		とりがらだし さけ コンソメ しょうゆ さけ							
20 (水)	ごはん	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草				しお	かりほり和えは、かみごたえのある人気メニューです。かりほり和えに使われているつぼ漬けは、天根を平してから漬けているので、生の野菜よりも歯ごたえがあります。つぼ漬けは、そのまま食べると塩分が多いので、給食では他の野菜と混ぜてサラダのように食べられるようにして提供しています。	小学校	685	26.1	21.4	2.4	
		かりほり和え				つぼづけ だいこん			ごま		しお	中学校	878	32.2	25.7	3.3
		ポークカレー	ふた肉 ふたしパー いんげんまめ とうにゅう		にんじん	たまねぎ たもぎだけ りんご		じゃがいも	こめ油		さけ しおこうじ カレーこ カレールフ ソース ケチャップ					
21 (木)	麦 ごはん	棒ぎょうざ	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ	なたね油	しょうゆ しお	給食は、食材を作っている人、調理をする人、学校まで運んでくれる人、給食当番さんなど、多くの人の努力があって、みなさんの目の前に届いています。11月23日は勤労感謝の日です。すべての人と食べ物に感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	小学校	625	23.1	18.8	1.8	
		ナムル	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	こんにゃく	ごま ごま油	とりがらだし しお		中学校	768	27.2	20.5	2.2	
		みそビーフンスープ	ふた肉 みそ だいずミート		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし	ビーフン	ごま油	しょうゆ さけ とりがらだし							
22 (金)	ごはん	赤魚のいろどりあんかけ	あかうお		ピーマン パプリカ	たまねぎ	こめこ さとう かたくりこ	こめ油	とりがらだし す ケチャップ しょうゆ	11月24日は 和食の日 	小学校	607	23.7	18.1	1.8	
		黒ごま和え			ほうれんそう	もやし えのきたけ	てんさい糖	ごま	しょうゆ しお		中学校	780	30.6	21.5	2.0	
		里芋のすまし汁	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ほししいたけ		さといも かたくりこ			にほしだし かつおだし しおこうじ さけ しょうゆ みりん					
25 (月)	ごはん	スタミナふた丼の具	ふた肉 だいず みそ		にら いんげん	たまねぎ たけのこ りんご にんにく しょうが	こんにゃく てんさい糖	なたね油	しおこうじ さけ トウパンジャン テンメンジャン しょうゆ	にんじんは1年をととして収穫され、給食での登場回数もトップです。皮やねんまくの健康を守るカロテン (ビタミンA) が豊富で、1本の半分で1日に必要な量がとれるほどです。カゼやインフルエンザなどが流行り始める今の時期には強い味方の食べ物です。今月は地産のにんじんを使っています。	小学校	606	24.0	19.3	1.6	
		なたね和え	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	こめ油	しょうゆ す		中学校	768	29.5	23.0	2.1	
		生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ		じゃがいも			にほしだし かつおだし					
26 (火)	テーブル ロールパン	とうふハンバーグのトマトソース	とうふ とり肉			たまねぎ	かたくりこ	こめ油	ケチャップ ソース コンソメ	学校給食レシピコンテスト 「給食でこれが食べたい」部門 グランプリ 室根小学校の5年生さんが考えたメニューです。室根でとれる「矢越かぶ」という貴重なかぶを使ったシチューです。「矢越かぶ」はにんじんのような鮮やかなオレンジ色をしていて煮くすれしにくく甘みがあります。	小学校	618	27.4	21.3	2.3	
		レモン風味サラダ	とり肉		ブロッコリー	きゅうり カリフラワー とうもろこし	さとう		レモンかじゅう しょうゆ しお こしょう		中学校	782	33.4	24.2	2.9	
		幻の矢越かぶシチュー	とり肉 とうにゅう きゅうにゅう		にんじん	やごしかぶ たまねぎ えだまめ	じゃがいも	オリーブ油	さけ しおこうじ ホワイトル しお こしょう							
27 (水)	ごはん	あつやきたまご	たまご				さとう かたくりこ		かつおぶし す しょうゆ みりん	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だと感じることもあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにとても大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみましょう。	小学校	633	21.7	23.7	1.7	
		ヤーコンのきんぴら	ふた肉		にんじん ピーマン	ヤーコン ごぼう	てんさい糖 こんにゃく	なたね油	しょうゆ さけ しおこうじ みりん とうがらし		中学校	792	26.4	27.8	3.1	
		キムチ汁	ふた肉 とうふ みそ	かんてん	にら	たまねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ			ごま油		かつおぶし にほしだし さけ しおこうじ とりがらだし					
28 (木)	ごはん	さばの南部焼き	さば			しょうが			ごま	じゃがいもは、「大地の○○」と呼ばれています。さて、なんと呼ばれているかわかりますか？ 答えは、「大地のりんご」です。じゃがいもは、肌の健康を保ち、免疫力を高める効果があるビタミンCが豊富に含まれているため、「大地のりんご」と呼ばれています。	小学校	597	27.1	20.5	1.8	
		ひじきの炒り煮	とり肉 だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ	こめこ こんにゃく	なたね油	しょうゆ さけ しおこうじ みりん		中学校	765	33.3	24.2	2.4	
		じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		じゃがいも			にほしだし かつおだし					
29 (金)	ごはん	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ みりん	煮くすれ、給食の前には手洗いがつらい季節になってきましたね。しかし、カゼやインフルエンザの菌が手についたまま食事をする、と、すぐに感染してしまいます。食事の前はしっかりと手を洗い、菌を落としましょう。	小学校	602	25.8	19.3	1.9	
		ごまじゃこ和え		しらす	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ		中学校	760	31.7	22.8	2.4	
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ		さといも こんにゃく	ごま油		にほしだし しお かつおだし さけ しょうゆ みりん					

本当にきれい？



今月の地元産食財☆
 なたね油、米粉めん、さといも、ねぎ、ヤーコン、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、こまつな、にんじん、白菜、ちんげんさい、だいこん、りんご
 このほかに米・牛乳・みそ・こんにゃく・生揚げなども一関市産です。