



# 11月 こんだまびょう

※食品で○印がついているものは、  
地場産のものを使う予定です。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日 曜	献立名	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: 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			小学校	中学校
		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			
↓ 旧暦の9月13日（今年は11月2日になります）の「十三夜」にもお月見をします。十五夜とはお供えものも変わるため、十三夜を「豆名月」「栗名月」とも呼びます。										
4	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			E: 621 E: 778
	とり肉のレモン揚げ	とり肉			にんにく レモン果汁		でん粉	油	しょうゆ 塩	P: 28.8 P: 36.4
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 まぐろ油揚げ			枝豆 きゅうり キャベツ コーン				酢 塩 こしょう	F: 23.7 F: 29.9
	根菜スープ / ラフランスゼリー	ベーコン		にんじん	玉ねぎ れんこん ねぎ / 野菜(ビュレ、菓汁)		じゃがいも / 粉あめ		白ワイン スープストック 塩 こしょう	塩: 2.4 塩: 3.1
↓ 今年の絵本給食は「いいものもらった」です。たぬぎの家族のお話です。タンゴはお土産を包んでいた風呂敷をどのように使うのでしょうか。読む側が楽しくなってきて、ちょっと風呂敷が欲しくなるような絵本です！絵本に登場する「きのこ汁」を味わってくださいね！										
5	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 580 E: 729
	モウカザメのみそマヨ焼き	モウカザメ みそ							しょうゆ 酒 みりん 卵不使用マヨネーズ	P: 25.0 P: 31.5
	筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ		さと芋 こんにゃく	油	みりん しょうゆ つゆ 酒	F: 17.0 F: 19.1
	きのこ汁	厚揚げ		にんじん 小松菜	ふなしめじ まいたけ エリンギ なめこ				しょうゆ 酒 かつおだし 煮干しだし	塩: 1.8 塩: 2.3
6	ごはん 牛乳		牛乳				米 麦			E: 642 E: 807
	自分でのせてそぼろごはん	豚肉 卵		グリーンピース	しょうが			油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	P: 26.2 P: 31.3
	大根サラダ			にんじん	だいこん きゅうり コーン		砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	F: 18.5 F: 20.8
	はっと汁	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ		小麦粉		煮干しだし しょうゆ 酒 塩	塩: 2.0 塩: 2.5
↓ 11月8日は「いい歯の日」です。「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。										
7	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 613 E: 751
	厚焼きたまごの和風あんかけ	卵 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	えのきたけ 干しいたけ		砂糖 でん粉 こんにゃく	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 酒	P: 26.1 P: 30.6
	磯香和え	ちりめんじゃこ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし				しょうゆ つゆ	F: 17.3 F: 19.2
	大根のみそ汁 / まんてん大豆	生揚げ みそ / 大豆		にんじん	だいこん ごぼう		じゃがいも / 砂糖		煮干しだし / 塩	塩: 2.5 塩: 2.8
10	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 670 E: 842
	とり肉のマーレード焼き	とり肉			にんにく いよかん なつみかん なつみかん果汁 ゆず果汁		砂糖 水あめ		しょうゆ	P: 29.5 P: 37.2
	カリポリ和え	大豆			きゅうり キャベツ 福神漬(だいこん なす れんこん なだまめ しそ) えだまめ		砂糖	ごま	しょうゆ 塩	F: 18.7 F: 21.2
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ		じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ	塩: 2.7 塩: 3.1
11	切り目入りコッペパン 牛乳		牛乳				パン			E: 582 E: 713
	ロングウィナーのマスタードソースがけ	豚肉					砂糖		塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース マスタード	P: 26.2 P: 31.5
	マカロニサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり		マカロニ 砂糖	ごま	卵不使用マヨネーズ 塩 こしょう 酢	F: 24.0 F: 28.8
	ポトフ	とり肉 いんげん豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも		チキンブイオン 白ワイン コンソメ しょうゆ こしょう	塩: 2.3 塩: 3.1
12	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 613 E: 763
	のり塩ポテトコロッケ	大豆粉	あおのり				じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油	塩	P: 20.8 P: 24.8
	キャベツのさっと煮	油揚げ		にんじん 小松菜	キャベツ				みりん しょうゆ とうがらし粉 塩	F: 16.9 F: 19.2
	せんべい汁	豚肉		にんじん	はくさい(ごぼう) ねぎ 干しいたけ		小麦粉		かつおだし しょうゆ 塩 酒	塩: 1.9 塩: 2.3
13	ごはん 牛乳		牛乳				米 麦			E: 628 E: 788
	豆腐ハンバーグの玉ねぎソースがけ	豆腐 とり肉 大豆粉			玉ねぎ		砂糖 でん粉	ラード	塩 しょうゆ 酒 みりん	P: 25.7 P: 30.9
	とりじゃが	とり肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒	F: 17.1 F: 19.4
	沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ だけのこ えのきたけ				しょうゆ 塩 かつおだし	塩: 2.2 塩: 2.6
14	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 628 E: 794
	ポークしゅうまい(小・中2個)	豚肉 とり肉			玉ねぎ		パン粉 砂糖 小麦粉		塩 こしょう	P: 29.5 P: 36.2
	麻婆なす	豚肉 みそ		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ なす だけのこ ねぎ 干しいたけ		でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	F: 19.0 F: 22.1
	卵と春雨のスープ	とり肉 卵		チンゲンサイ にんじん	ねぎ 干しいたけ		はるさめ でん粉		中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.0 塩: 2.6

日 曜	こんだてめい <b>献立名</b>	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量(Kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 塩: 食塩 相当量(g)
		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		
								小学校	中学校

↓ 今日(きょう)は「食育(じくいく)の日」で、かみかみ(かみかみ)献立(けんてい)の日です。今月(こんげつ)は17日(いちにち)です。野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の給食(きゅうじき)をよく噛(か)んで食(た)べましょう。ごはんは、「有機米(ゆうきまい) (有機栽培(ゆうきさいばい))」です。有機米(ゆうきまい)とは、農薬(のうやく)や化学肥料(かがくひりょう)を使(つか)わずに栽培(さいばい)し、発酵堆肥(ほっこうたいひ)や米ぬか(こめ)などの有機物(ゆうきぶつ)や水田生物(すゐでんせいぶつ)を活用(かつよう)して作(つく)っているお米(こめ)です。

17	有機米(ゆうきまい)ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)				米(こめ)			E: 632	E: 822	
	メンチカツ	豚肉(とんこく) 大豆粉(だいずこ)			玉ねぎ(たまねぎ)		パン粉(ぱんこ) 砂糖(さとう) 小麦粉(こむぎこ)	油(あぶら)		P: 20.2	P: 24.3
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう			ごま油(ごまあぶら)		F: 20.3	F: 25.3
	なめことひきなのみそ汁	凍り豆腐(こもりとうふ) (みそ)		にんじん	だいこん(だいこん) ねぎ(ねぎ) なめこ(なめこ)					塩(しほ): 1.8	塩(しほ): 2.2

↓ 厳美(げんみ)中学校(ちゅうがっこう)のリクエスト給食(きゅうじき)の日(ひ)です。3年生(さんねい)と保健給食委員会(ほけんきゅうじきいんかい)が考(かんが)えてくれま(す)した。生徒(せいと)から人(ひと)気があ(あ)り、バラン(ばらん)スも考(かんが)えた献立(けんてい)になりま(す)！

18	ミルクコッパン 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					パン		E: 692	E: 839	
	とりの肉(にく)のパン粉(ぱんこ)焼き	とりの肉(にく)			にんにく(にんにく)		パン粉(ぱんこ)			P: 29.8	P: 35.4
	カミカミサラダ	するめいか(するめいか)	茎わかめ(きわかめ)	にんじん	切干大根(きりかんだいこん) きゅうり(きゅうり)		砂糖(さとう)	ごま油(ごまあぶら)		F: 28.1	F: 33.6
	ABCスープ / 菊花(きくか)みかん	ベーコン(ベーコン)		にんじん ブロッコリー(は)の茎(き) パセリ(パセリ)	玉ねぎ(たまねぎ) / みかん(みかん)		マカロニ(マカロニ) ジャガイモ(じゃがいも)			塩(しほ): 2.8	塩(しほ): 3.6
19	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ)		E: 592	E: 733	
	自分で(みづか)のせて親子(おやこ)丼(どん)	とりの肉(にく) 卵(たまご)			玉ねぎ(たまねぎ) ねぎ(ねぎ)			油(あぶら)		P: 27.0	P: 31.7
	白菜(はくさい)とほうれん草(ほうれんそう)のおか(お)か(か)和(わ)え	かつお節(かつおぶし)		ほうれん草(ほうれんそう) にんじん(にんじん)	はくさい(はくさい)					F: 16.3	F: 18.2
	豚汁(とんじゆ)	豚肉(とんこく) 豆腐(とうふ)		にんじん	だいこん(だいこん) ごぼう(ごぼう) ねぎ(ねぎ) 干ししいたけ(干ししいたけ)		こんにゃく(こんにゃく) ジャガイモ(じゃがいも)			塩(しほ): 1.6	塩(しほ): 2.0
20	麦(むぎ)ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ) 麦(むぎ)		E: 582	E: 744	
	ぎょうざ(ぎょうざ) (小(こ)・中(ちゆう)2(に)個(こ))	豚肉(とんこく) とりの肉(にく) 大豆粉(だいずこ)		にら(にら)	キャベツ(キャベツ) 玉ねぎ(たまねぎ) しょうが(しょうが)		砂糖(さとう) 小麦粉(こむぎこ) でん粉(でんぷん)			P: 23.2	P: 28.1
	ナムル		茎わかめ(きわかめ)	にんじん ほうれん草(ほうれんそう)	大豆もやし(だいずもやし) しょうが(しょうが) にんにく(にんにく)		砂糖(さとう)	ごま油(ごまあぶら)		F: 17.7	F: 20.3
	キムチチゲ	豚肉(とんこく) 豆腐(とうふ) (みそ)		にんじん	はくさい(はくさい) 干ししいたけ(干ししいたけ) しょうが(しょうが) ねぎ(ねぎ) にら(にら) はくさい(はくさい) えのき(えのき)		こんにゃく(こんにゃく)	ごま油(ごまあぶら)		塩(しほ): 2.6	塩(しほ): 3.1

↓ 11月(じゅういちがつ)24日(にじゅうよっぴち)は「いい日本食(にほんじき)」とかけ(か)て「和食(わじき)の日(ひ)」です。「和食(わじき)」は自然(しぜん)を尊(うや)むとい(い)う、日本(にほん)で生(な)まれてきた伝(でん)統(とう)的(てき)な食(じき)文化(ぶんか)です！

21	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ)		E: 596	E: 746	
	鮭(さけ)の南蛮(なんばん)揚げ(あげ)ゆず風味(ふうみ)	鮭(さけ)		パプリカ(パプリカ) (赤(あか)・黄(きゆう)・オレンジ)	ねぎ(ねぎ) ゆず果汁(ゆずくわい)		砂糖(さとう)	油(あぶら)		P: 24.7	P: 29.9
	ほうれん草(ほうれんそう)の黒(くろ)ごま(ごま)和(わ)え			ほうれん草(ほうれんそう) にんじん(にんじん)	もやし(もやし) えのき(えのき)だけ(だけ)			ごま油(ごまあぶら) 砂糖(さとう)		F: 16.5	F: 18.7
	とりと野菜(やさい)のほ(ほ)か(か)ほ(ほ)か(か)汁(じゆ)	とりの肉(にく)			はくさい(はくさい) だいこん(だいこん) れんこん(れんこん) 干ししいたけ(干ししいたけ) しょうが(しょうが)		でん粉(でんぷん)			塩(しほ): 1.6	塩(しほ): 2.9
25	コッパン 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					パン		E: 616	E: 741	
	プレーンオムレツ	卵(たまご)					砂糖(さとう) でん粉(でんぷん)	油(あぶら)		P: 25.8	P: 30.7
	海藻(かいそう)サラダ		茎わかめ(きわかめ) わかめ(わかめ) とさ(とさ)か(か) (白(しろ)・赤(あか)) 昆布(こんぶ)	にんじん	キャベツ(キャベツ) きゅうり(きゅうり)			オリーブ油(オリーブあぶら)		F: 25.0	F: 29.0
	コーンシチュー	ベーコン(ベーコン)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん パセリ(パセリ)	玉ねぎ(たまねぎ) コーン(コーン)		ジャガイモ(じゃがいも)	バター(バター)		塩(しほ): 3.9	塩(しほ): 4.6
26	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ)		E: 660	E: 824	
	さば(さば)の南(なん)部(ぶ)焼(や)き	さば			しょうが(しょうが)			ごま油(ごまあぶら)		P: 25.5	P: 30.7
	ひじき(ひじき)の炒(あ)り煮(に)	とりの肉(にく) 油揚げ(あぶらあげ) 大豆(だいず) ひじき(ひじき)		にんじん さやいんげん(さやいんげん)	キャベツ(キャベツ)		こんにゃく(こんにゃく) 砂糖(さとう)	油(あぶら)		F: 24.5	F: 28.6
	じゃがいも(じゃがいも)のみそ汁(じゆ)	豆腐(とうふ) (みそ)		にんじん	はくさい(はくさい) ねぎ(ねぎ) えのき(えのき)だけ(だけ)		じゃがいも(じゃがいも)			塩(しほ): 2.1	塩(しほ): 2.4
27	麦(むぎ)ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ) 麦(むぎ)		E: 611	E: 775	
	とりの肉(にく)のてり焼(や)き	とりの肉(にく)			しょうが(しょうが)		砂糖(さとう) でん粉(でんぷん)			P: 25.6	P: 31.0
	ごま(ごま)じゃ(じゃ)こ和(わ)え		ちりめんじゃこ(ちりめんじゃこ)	ほうれん草(ほうれんそう)	もやし(もやし) キャベツ(キャベツ)		砂糖(さとう)	ごま油(ごまあぶら)		F: 20.6	F: 24.1
	けんちん汁(けんちんじゆ)	豆腐(とうふ) 油揚げ(あぶらあげ)		にんじん	だいこん(だいこん) ごぼう(ごぼう) ねぎ(ねぎ) 干ししいたけ(干ししいたけ)		さといも(さといも) こんにゃく(こんにゃく)	ごま油(ごまあぶら)		塩(しほ): 2.1	塩(しほ): 2.4
28	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)					米(こめ)		E: 636	E: 782	
	自分で(みづか)のせて豚(とん)丼(どん)	豚肉(とんこく)	寒天(かんてん)		玉ねぎ(たまねぎ) しょうが(しょうが)		砂糖(さとう)	油(あぶら)		P: 29.8	P: 35.3
	ヤーコン(ヤーコン)サラダ	まくろ(まくろ)油漬(あぶらづけ)		にんじん	キャベツ(キャベツ) ヤーコン(ヤーコン) きゅうり(きゅうり)		砂糖(さとう)	ごま油(ごまあぶら)		F: 19.9	F: 22.5
	かきたま(かきたま)みそ汁(じゆ)	豆腐(とうふ) 卵(たまご) (みそ)			なす(なす)		でん粉(でんぷん)			塩(しほ): 2.0	塩(しほ): 2.4

10月(じゅうがつ)使用(しよ)食(じき)材(ざい)の主な産地(さんち)

食(じき)材(ざい)	産(さん)地(ち)	食(じき)材(ざい)	産(さん)地(ち)	食(じき)材(ざい)	産(さん)地(ち)	食(じき)材(ざい)	産(さん)地(ち)	食(じき)材(ざい)	産(さん)地(ち)
米(こめ)	一関市(いちせき)	生揚げ(なまあげ)	岩手(いわて)	ピーマン(ピーマン)	一関市(いちせき)	水菜(みずな)	一関市(いちせき)	ぶなしめじ(ぶなしめじ)	長野(ながの)
パン(ぱん)	岩手(いわて)	納豆(なま豆)	アメリカ、カナダ	はくさい(はくさい)	岩手(いわて)	パセリ(パセリ)	一関市(いちせき)	干ししいたけ(干ししいたけ)	国産(こくさん)
じゃがいも(じゃがいも)	北海道(ほくかい)	キャベツ(キャベツ)	岩手(いわて)	にら(にら)	一関市(いちせき)	赤ピーマン(あかピーマン)	茨城(いばらき)	豚肉・鶏肉(とんこく・けいこ)	岩手(いわて)
さといも(さといも)	一関市(いちせき)	ごぼう(ごぼう)	一関市(いちせき)	ほうれん草(ほうれんそう)	一関市(いちせき)	豆苗(まめこ)	宮城(みやぎ)	さば(さば)	国産(こくさん)
こんにゃく(こんにゃく)	群馬(ぐんま)	小松菜(こまつな)	一関市(いちせき)	玉ねぎ(たまねぎ)	一関市(いちせき)	オレンジ(オレンジ)	オーストラリア	ソイ(ソイ)	アメリカ
油揚げ(あぶらあげ)	アメリカ、カナダ	だいこん(だいこん)	青森(あおもり)	ねぎ(ねぎ)	岩手(いわて)	なし(なし)	宮城(みやぎ)	ホキ(ホキ)	ニュージーランド
大豆(だいず)	岩手(いわて)	にんじん(にんじん)	北海道(ほくかい)	きゅうり(きゅうり)	岩手(いわて)	なめこ(なめこ)	宮城(みやぎ)	するめいか(するめいか)	北海道(ほくかい)、青森(あおもり)
豆腐(とうふ)	宮城(みやぎ)	もやし(もやし)	岩手(いわて)	なす(なす)	岩手(いわて)	えのき(えのき)だけ(だけ)	宮城(みやぎ)	さつま揚げ(さつまあげ)	タイ、アメリカ
おから(おから)	岩手(いわて)	大豆もやし(だいずもやし)	岩手(いわて)	かぼちゃ(かぼちゃ)	岩手(いわて)				

じばさんぶつ  
**11月の地場産物**

米、牛乳、みそ、さといも、ごぼう、小松菜  
だいこん、チンゲンサイ、ほうれん草