



11月 こんだてひょう



一関市真滝学校給食センター

〇印のものは、一関産を使う予定です。

N02

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー										
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				小										
			血や肉になる		みどりの食品		熱や力になる				中										
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			たんぱく質	脂質	糖質	塩分							
17 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米													
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			生姜		砂糖 片栗粉		酒	みりん	しょうゆ		588	24.7	20.3	1.9				
	ごまじゃこ和え		しらす		小松菜	キャベツ	もやし	砂糖		ごま	ごま油	しょうゆ		774	32.2	25.6	2.4				
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん	大根	ごぼう	ねぎ	干し椎茸		さといも	ごま油	かつおだし しょうゆ	みりん	酒	塩					
18 金	ごはん 牛乳	舞川中なし		牛乳				米													
	だし巻き卵		卵					片栗粉 砂糖		油		めんつゆ	酢	塩	613	23.0	17.8	2.2			
	こんにゃくサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ	とうもろこし		こんにゃく			青じそドレッシング		784	29.4	21.7	3.1				
	ポークカレー		豚肉		にんじん	ピーマン	にんにく	玉ねぎ		じゃがいも		油	こしょう	カレーフレーク	中濃ソース	ガラムマサラ					
21 月	☆和食給食☆		☆和食給食応援団の和食料理人「寺沢さん」考案の一関市オリジナル和食献立です。一関市の特徴を生かした食材を使い、だしうま味をいかした献立です。子ども達に和食を好きになってほしいという願いが込められています☆																		
	ごはん 牛乳			牛乳				米						602	26.5	17.1	1.5				
	鮭の南蛮揚げ ゆず風味		鮭			パプリカ	ピーマン	ねぎ			油	しょうゆ	酒	みりん	柚子果汁	一味唐辛子					
	ほうれん草と菊のごま和え				ほうれん草	キャベツ	えのき	きんぎょ	菊		砂糖	ごま	しょうゆ	かつおだし	塩						
22 火	☆一関小希望給食☆		☆メッセージ☆給食委員会で考えました。好き嫌いせずにバランス良く食べ、元気な体をつくりましょう。																		
	黒糖コッパン 牛乳			牛乳				パン						617	29.7	25.3	3.2				
	照り焼きチキン		鶏肉					砂糖				しょうゆ									
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	大根	きゅうり		砂糖	ごま油											
24 木	ごはん 牛乳	弥栄小なし		牛乳				米 麦 強化米													
	れんこんシュウマイ (2個ずつ)		豚肉			れんこん	玉ねぎ	生姜		小麦粉	砂糖	片栗粉	油	しょうゆ	めんつゆ	塩	米麹	592	20.9	14.6	2.0
	キャベツとしらすの炒め物		しらす	干し	油揚げ	にんじん	キャベツ	もやし		片栗粉		ごま油		しょうゆ	みりん	酒					
	ワンタンスープ		豚肉		にら	にんじん	玉ねぎ	生姜	白菜	干し椎茸	ねぎ		小麦粉		中華スープ	ストック	しょうゆ				
25 金	ごはん 牛乳	南小、一関東中なし		牛乳				米													
	赤魚のピリッと焼き		赤魚			生姜	にんにく				ごま	ごま油	しょうゆ	酒	トウバンジャン						
	おから炒り		おから	鶏肉		小松菜	にんじん	干し椎茸	ごぼう	ねぎ		油	しょうゆ	酒	みりん						
	どさんこ汁		豚肉	豆腐	みそ	にんじん	玉ねぎ	もやし	とうもろこし	にんにく	じゃがいも		バター	油							
28 月	ごはん 牛乳	弥栄小なし		牛乳				米													
	さんまの竜田揚げ		さんま			生姜			片栗粉	砂糖	油	しょうゆ	酒	みりん	唐辛子						
	切干大根とすき昆布の炒め煮		油揚げ	すき昆布	にんじん	切干大根	ごぼう	干し椎茸	枝豆	白滝	砂糖	油	しょうゆ	酒	みりん						
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	みそ	小松菜	にんじん	キャベツ	えのき	玉ねぎ				煮干し	だし							
29 火	テーブルロールパン 牛乳	舞川中なし		牛乳				パン													
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			しょうが	マーマレード	(蜜かん いよかん ゆず)		砂糖		しょうゆ									
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		マヨネーズ	酢	塩	こしょう							
	洋風かきたまスープ		卵	ウィンナー	小松菜	にんじん	玉ねぎ	しいたけ		片栗粉		コンソメ	しょうゆ	塩	こしょう						
30 水	ごはん 牛乳	舞川中なし		牛乳				米													
	セルフ鶏ごぼうごはんの具		鶏肉	油揚げ	にんじん	ごぼう	たけのこ	枝豆	切干大根		油	しょうゆ	みりん	酒							
	ツナと大豆のサラダ		大豆	まぐろ	フレーク	にんじん	キャベツ	きゅうり	ほうれん草			青じそドレッシング									
	いわしのつみれ汁		豆腐	みそ	いわし	たら	にんじん	白菜	しめじ	干し椎茸	ねぎ	生姜	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒	塩	かつおだし			

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更 内容については各学校へ確認をお願いいたします。

＝ 10月の食材産地 ＝

- ・ねぎ (一関) ・にんじん (一関・岩手・北海道) ・キャベツ (一関・岩手) ・きゅうり (岩手・宮城) ・大根 (一関) ・ピーマン (岩手) ・玉ねぎ (一関・北海道) ・しめじ (長野・新潟) ・ごぼう (一関) ・なめこ (一関) ・えのき草 (岩手) ・じゃがいも (一関・北海道) ・白菜 (北海道) ・にら (茨城) ・もやし (福島) ・チンゲンサイ (一関)
- ・みかん (長崎) ・オレンジ (オーストラリア) ・りんご (岩手) ・パイナップル (タイ) ・黄桃 (ギリシャ) ・かぼちゃ (北海道) ・小松菜 (一関) ・ほうれん草 (一関) ・レモン果汁 (シチリア産) ・たけのこ水煮 (国産) ・冷凍ブロッコリー (エクアドル) ・冷凍コーン (国産) ・水煮大豆 (国産) ・冷凍グリーンピース (アメリカ)
- ・冷凍むぎ枝豆 (インドネシア) ・冷凍液卵 (国産) ・おろしにんにく (国産) ・おろし生姜 (国産) ・切り干し大根 (国産) ・干し椎茸 (国産) ・カットわかめ (国産) ・いわし (三陸) ・ほっけ (アラスカ) ・さば (ノルウェー) ・さわら (佐賀) ・ししゃも (ノルウェー) ・まぐろフレーク (タイ) ・ちりめんじゃこ (韓国) ・かつおだし (鹿児島)
- ・煮干 (千葉) ・ベーコン (デンマーク) ・鶏肉 (岩手) ・豚肉 (一関・岩手) ・豆腐 (岩手) ・油揚げ (国産) ・おから (一関) ・こんにゃく (群馬) ・つきこん (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関・国産) ・ビーフン (タイ) ・ごま (ミャンマー) ・チーズ (日本)