



# 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		塩	糖	たんぱく質	脂質
		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

↓ 今日のごはんは、「有機米（有機栽培米）」です。有機米とは、農薬や化学肥料を使わずに栽培し、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っているお米です。

1	有機米ごはん 牛乳 とり肉団子の酢豚風 小松菜の中華和え 豆腐とわかめのスープ / りんご(小のみ)	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ わかめ	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン 赤ハフリカ 黄ハフリカ オレンジパフリカ 小松菜 にんじん	玉ねぎ だけのこ 青ねぎ しょうが 干しいたけ りんご 大豆もやし	米 砂糖 てん粉 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	トマトケチャップ しょうゆ とりだし 酒 酢 塩 こしょう しょうゆ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	E: 596 E: 711 P: 22.0 P: 25.5 F: 16.6 F: 18.6 塩: 2.3 塩: 2.6
2	コッパン 牛乳 ポテトのミートグラタン もやしとコーンのサラダ キャベツとあさりのミルクスープ	牛乳 豚肉 とり肉 とり肉 とり肉 あさり	牛乳	トマト みずな にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく コーン もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 てん粉 じゃがいも	油 油 バター	トマトケチャップ ワスターソース 赤ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 コーンポタージュスープ こしょう	E: 633 E: 767 P: 28.9 P: 33.7 F: 23.5 F: 27.2 塩: 2.8 塩: 3.5
3	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛焼き 土佐煮 いものこ汁 / りんご(中のみ)	牛乳 ホキ 油揚げ かつお節 かつお骨粉末 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく はくさい だけのこ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ りんご	米 こんにゃく 砂糖 こんにゃく さといも	油 油	コチュジャン しょうゆ みりん しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 酒 塩	E: 561 E: 726 P: 25.8 P: 30.8 F: 15.6 F: 17.5 塩: 2.7 塩: 3.3
4	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大学芋 わかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 豆腐 味噌 わかめ	牛乳	にら	だけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 麦 てん粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油 油	酒 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ とりだし しょうゆ 塩 こしょう	E: 643 E: 814 P: 22.5 P: 26.5 F: 21.3 F: 24.2 塩: 2.4 塩: 2.9

↓ 山目小学校のリクエスト給食の日です。全校で選んだメニューです。カミカミサラダ、唐揚げと歯ごたえのあるものを選びました。

5	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ カミカミサラダ ABCスープ / ラムネゼリー	牛乳 とり肉 するめいか ベーコン	牛乳 雪わかめ	にんじん パセリ ブロッコリーの茎	しょうが にんにく きゅうり 切り干しだいこん たまご 玉ねぎ / レモン果汁	米 てん粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 粉あめ	油 ごま ごま油	みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 チキンコンソメ コンソメ こしょう しょうゆ	E: 713 E: 879 P: 26.2 P: 31.1 F: 19.7 F: 22.8 塩: 1.8 塩: 2.3
8	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 納豆和え ずんだ団子	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 かつお節 ずんだ	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草	はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ だいこん えだまめ	米 こんにゃく 砂糖 もち米 てん粉 砂糖	油 油	かつおだし みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 塩 塩	E: 623 E: 771 P: 24.6 P: 29.0 F: 14.9 F: 16.6 塩: 1.3 塩: 1.5
9	コッパン 牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ もやしのカレー風味サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 たまご 卵 とり肉 とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ はくさい ぶなしめじ	パン 砂糖 砂糖 てん粉 パン粉 てん粉 砂糖	油 オリーブ油 油 バター	塩 酢 デミグラスソース トマトケチャップ しょうゆ カレー粉 ペシャメルソース 塩 こしょう チキンコンソメ しょうゆ みりん	E: 529 E: 641 P: 23.5 P: 28.1 F: 21.6 F: 24.9 塩: 2.6 塩: 3.5
10	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが カリフラワー コーン レモン果汁 みかん バイナップル りんご 桃 洋なし ブルーベリー果汁	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 みずあめ	油 油	酒 カレールウ しょうゆ 塩	E: 663 E: 820 P: 23.2 P: 27.4 F: 19.7 F: 22.1 塩: 2.1 塩: 2.5
11	麦ごはん 牛乳 自分でのせてとり五目ごはん ヤーコンのシャキシャキサラダ ほうれん草のみそ汁 / りんご(中のみ)	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 とり肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	ごぼう かんぴょう 干しいたけ ヤーコン きゅうり 玉ねぎ / りんご	米 麦 油 じゃがいも		しょうゆ みりん 酒 塩 酢 塩 こしょう しょうゆ 煮干しだし	E: 560 E: 742 P: 22.5 P: 27.2 F: 14.6 F: 16.6 塩: 1.9 塩: 2.4

↓ 毎月19日は食育の日です。全校がそろそろ12日にかみかみメニューをいただきます。今月は、れんこんのきんぴらがかみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。

12	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き れんこんのきんぴら わかめとキャベツのみそ汁 / りんご(小のみ)	牛乳 いわし さつま揚げ(イトヨリ)、ス ケソウタラ、エソ 大豆 豆腐 味噌 わかめ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん キャベツ ねぎ えのきたけ りんご	米 米粉 てん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 てん粉	油 ごま 油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん とうがらし 塩 煮干しだし	E: 614 E: 745 P: 23.1 P: 27.8 F: 17.6 F: 20.3 塩: 2.2 塩: 2.3
----	---	---	----	-------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	--

		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				
日/曜	こんだてめい 献立名									小学校	中学校
<p>↓ 今日、クリスマス給食です。みなさんはいちごケーキとチョコケーキのどちらを選びましたか？ ごはんは、「有機米（有機栽培米）」です。有機米とは、農薬や化学肥料を使わずに栽培し、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っているお米です。</p>											
15 月	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 796	E: 953
	とりの肉のトマト煮	とりの肉		パセリ	玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトチャップ (トマトピューレ)		P: 29.4	P: 34.4
	おからサラダ	まぐろ油漬 おから		にんじん	ブロッコリー	じゃがいも 砂糖	卵不使用マヨネーズ	酢 塩		F: 28.7	F: 31.8
	コンソメスープ / クリスマスケーキ (いちごチョコ)	豚肉 ベーコン / 卵		にんじん	パセリ	だいこん 玉ねぎ にんにく / ぶなしめじ / (いちごケーキの場合いちご果汁)	小麦粉 砂糖 みず / (チョコケーキの場合) / ココアパウダー	オリーブ油 / 油 (チョコケーキの場合) / チョコレート	コンソメ しょうゆ こしょう		塩: 1.2
16 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン				E: 565	E: 697
	ポイルウインナー	豚肉				砂糖		塩 こしょう		P: 26.1	P: 31.7
	野菜と大根のサラダ	ハム	ひじき	にんじん	水菜	だいこん	オリーブ油	酢 しょうゆ こしょう		F: 24.0	F: 29.1
	ハヤシシチュー	豚肉 豚レバー		にんじん	グリーンピース	玉ねぎ にんにく エリンギ	油 バター	ハヤシル トマトソース こしょう		塩: 3.1	塩: 3.9
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 602	E: 747
	自分でのせて中華飯	豚肉 あさり いか		ピーマン	玉ねぎ はくさい たけのこ / にんにく しょうが 干しいたけ	でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 中華スープレック		P: 23.6	P: 27.8
	豆もやしのナムル			にんじん	大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		F: 15.7	F: 17.5
	米めんスープ	とりの肉		にんじん	チンゲンサイ	玉ねぎ (ねぎ)	米めん	とりだし しょうゆ こしょう		塩: 1.8	塩: 2.0
18 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				E: 601	E: -
	フライドチキン	とりの肉 大豆粉		パセリ	にんにく しょうが	小麦粉 だん粉	油	塩 こしょう		P: 28.7	P: -
	野菜のさっぱりサラダ	とりの肉		赤パプリカ	きゅうり にんにく レモン果汁	マカロニ		しょうゆ 酢 塩 みりん		F: 17.8	F: -
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ (みそ)	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし		塩: 2.3	塩: -
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 579	E: -
	ソイのタンドリーグリル	ソイ	ヨーグルト		しょうが にんにく		ごま	白ワイン カレー粉 塩 こしょう		P: 23.7	P: -
	寒天と海藻のサラダ	寒天 わかめ 菜わかめ / 白とさか 昆布 鮫とさか		にんじん	だいこん きゅうり		オリーブ油	しょうゆ 酢 こしょう		F: 16.4	F: -
	みそワタンスープ	豚肉 (みそ)		にんじん	にら	玉ねぎ もやし キャベツ / しょうが にんにく	ワタンの皮(小麦粉)	ごま油	中華スープレック しょうゆ 豆板醤		塩: 2.5
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 667	E: -
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 / 小麦粉 だん粉 砂糖	油	塩		P: 21.4	P: -
	ブロッコリーのツナ炒め	まぐろ油漬		にんじん	ブロッコリー	はくさい ぶなしめじ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	F: 23.4	F: -
	あったか塩こうじ汁	豚肉 生揚げ		にんじん	だいこん (ねぎ) えのきたけ		油	かつおだし 酒 塩こうじ / しょうゆ とうがらし		塩: 1.6	塩: -

がつ じば さんぶつ  
**12月の地場産物**

こめ ゆきまい ぎゅうにゅう みずな  
米、有機米、牛乳、みそ、水菜、

こまつな しゅんぎく  
小松菜、春菊、チンゲンサイ、

にんじん ゆきむか  
人参(有機)、ねぎ、ほうれん草、

トマトピューレ

11月使用食材の主な産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
米	一関市	大豆水煮	国産	玉ねぎ	北海道	ヤーコン	平泉	ちりめんじゃこ	国産
パン(小麦粉)	岩手	冷凍油揚げ	アヲカガ	チンゲンサイ	一関市	みかん	熊本	するめいか	国産
はっと	岩手	豆腐	岩手・宮城	なす	岩手	えのきたけ	宮城	モウカザメ	宮城
大麦	国産	生揚げ	平泉	にら	茨城	ぶなしめじ	長野	鮭	岩手
マカロニ	カナダ他	冷凍絹厚揚げ	国産	にんじん	北海道・青森・岩手	なめこ	宮城	冷凍液卵	国産
かきせんべい	岩手	冷凍白いげん豆	アヲカガ	ねぎ	岩手	エリンギ	新潟	たけのこ水煮	国産
牛乳	一関市	キャベツ	岩手	白菜	宮城	まいたけ	北海道	れんこん水煮	国産
さといも	一関市	きゅうり	宮城	パセリ	茨城他	豚肉	岩手	干しいたけ	国産
じゃがいも	北海道	ごぼう	一関市・青森	ほうれん草	一関市	ベーコン	国産	切り干し大根	国産
こんにゃく	群馬	小松菜	一関市	大豆もやし	岩手	鶏肉	岩手	凍り豆腐	アヲカガ
大豆	平泉	大根	一関市・青森	緑豆もやし	輸入原料	さば	ノルウェー	みそ	一関市・岩手

ことし がっこうきゅうしよく  
今年も学校給食へ  
ご理解ご協力をいただき、  
ありがとうございます。  
よいお年をお迎えください。

