令和8年度

NO．8　　一関市大東学校給食センター

霜月 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	主食	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	実施基準	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2（月）	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	さとう		しょうゆ みりん しお	実りの秋です。今月は地元の生産者さんからたくさんの食材を納品していただいています。にんじんやだいこん、ヤーコン、白菜、ピーマン、みそなど、心を込めて作られた安心安全な食材です。地元でとれた新鮮でおいしい食材をたくさん味わうことができるのは幸せなことですね。	小学校	613	27.7	16.6	1.9
			中華風切干大根の煮物	ぶた肉		にんじん いんげん	きりぼしだいこん エリンギ にんにく しょうが	こんにゃく	ごま油	さけ しおこうじ つゆ		中学校	749	32.0	18.5	2.3
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ						
4（水）	ごはん	牛乳	とり肉のマーマレード焼き	とり肉	ぎゅうにゅう			マーマレード		しおこうじ しょうゆ ワイン しお	絵本給食「おだんごスープ」 おじいさんがおばあさんの作りかたを思い出しながら作る「おだんごスープ」。みんなで食べるとよりおいしくて元気が出そうですね。	小学校	665	27.3	25.4	1.8
			ツナサラダ	まぐろ かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ（卵不使用）	しょうゆ		中学校	861	35.5	32.0	2.4
			おだんごスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん	たまねぎ	パンこ	バター	さけ しおこうじ コンソメ ナツメグ こしょう						
5（木）	むぎごはん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉 とり肉	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	さとう こむぎこ かたくりこ	こめ油	しお しょうゆ	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。	小学校	598	21.9	17.4	2.2
			ヤーコンとぶた肉の炒めもの	ぶた肉		ピーマン パプリカ	ヤーコン しょうが にんにく	はるさめ さとう	なたね油	さけ しおこうじ かき油 しょうゆ		中学校	743	25.8	19.0	2.6
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	はるさめ	ごま油	とりがらだし しょうゆ さけ						
6（金）	ごはん	牛乳	味つきゆでたまご	たまご	ぎゅうにゅう					しお	大東高校インターンシップ生考案献立 給食センターでインターンシップを体験した大東高校の及川さんからのメッセージです！「ふだんあまり出ないような特別なメニューを食べてほしいと思いカレーうどんにしました。調理員さんががんばって作ってくれる給食なのでおいしく食べてもらえるとうれしいです。」	小学校	614	23.3	17.2	2.5
			かりぽりあえ			にんじん	だいこん きゅうり つぼづけ（だいこん）		ごま	しお		中学校	757	27.2	18.9	3.2
			カレーうどん	とり肉 あぶらあげ		こまつな	たまねぎ まいたけ えのきたけ ねぎ	うどん		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ カレーこ カレールウ しょうゆ つゆ						
9（月）	ごはん	牛乳	春巻き	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ さとう	こめ油	しお しょうゆ こしょう	にんじんは1年をとおして収穫され、給食での登場回数もトップクラスです。皮ふ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。インフルエンザなどが流行り始める今の時期の強い味方です。	小学校	648	20.6	20.7	2.3
			かつのりあえ	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ		中学校	840	25.2	26.1	2.9
			みそビーフンスープ	ぶた肉 みそ だいずミート		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ	ビーフン	ごま油	とりがらだし さけ しおこうじ みそラーメンスープ						
10（火）	コッペパン	牛乳	ほうれん草オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう		さとう かたくりこ	こめ油	しお	ブロッコリーは、のどなどの粘膜を丈夫にするビタミンAがたくさん含まれている緑黄色野菜です。これからの季節は寒さと乾燥で、風邪などのウイルスが活動しやすい時期になります。ブロッコリーなどの野菜をしっかり食べて、病気に負けない体をつくりましょう！	小学校	693	28.9	21.3	3.0
			ツナトマトパスタ	ベーコン まぐろ		トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ たもぎたけ ズッキーニ なす しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しお ケチャップ トマトソース		中学校	876	35.5	25.8	3.9
			コーンスープ	ウインナー とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		ホワイトルウ ポタージュルウ（乳）						
11（水）	ごはん	牛乳	鮭の竜田揚げ	さけ	ぎゅうにゅう			かたくりこ	こめ油	しょうゆ さけ みりん	11月11日は「鮭の日」です。鮭という漢字の右側の「圭」という字を分解すると、「十一十一」となることに由来しています。岩手県は全国有数の水揚げを誇っていますが、最近はとれる量が少なくなってきています。自然の恵みに感謝して味わっていただきましょう。	小学校	602	24.7	16.2	1.6
			肉じゃが	ぶた肉	わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく てんさいとう	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん		中学校	766	30.4	18.9	2.0
			わかめのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			こんぶだし かつおぶし						
12（木）	むぎごはん	牛乳	とうふハンバーグ和風あんかけ	とうふ とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ えのきたけ しょうが	かたくりこ さとう		さけ しょうゆ みりん	今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたとり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒ににひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合ってごはんがすすむ味付けです。よくかんでいただきましょう。	小学校	590	24.2	17.7	2.5
			キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ		なたね油	さけ しおこうじ つゆ		中学校	752	29.8	20.8	3.3
			沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ まいたけ えのきたけ ねぎ たけのこ	こんにゃく		にぼしだし さけ こんぶだし しお かつおだし しょうゆ しおこうじ こしょう						
13（金）	ごはん	牛乳	鮭メンチカツ	さけ たら	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ	さとう	こめ油	しお	給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。ごはんもおかずも同時に食べ終わるように、ペース配分を考えて食事ができるといいですね。	小学校	639	21.4	20.2	2.1
			切干大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	す しょうゆ		中学校	808	25.8	23.5	2.7
			里芋と白菜のクリーム煮	ベーコン インゲンまめ	生クリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ とうもろこし	さといも こめこ	オリーブ油	とりがらだし ホワイトルウ こしょう						
16（月）	有機米ごはん	牛乳	照焼きつくね	とり肉	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	たまねぎ	こめ油	しお しょうゆ みりん さけ	なたね油は日本でもっとも昔から食べられている食用油です。給食で使用しているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。コクがあり、料理をおいしく支えてくれます。	小学校	620	25.4	18.3	2.0
			ヤーコンのきんぴら	さつまあげ		にんじん	ヤーコン れんこん	こんにゃく てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん とうがらし		中学校	801	32.4	22.2	2.7
			キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	かんてん	にんじん こまつな	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ はくさいキムチ	じゃがいも	ごま油	にぼしだし とりがらだし さけ しおこうじ						

令和8年度

霜月 11月 学校給食献立表

NO. 8　　一関市大東学校給食センター

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。

【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。

秋

日・曜日	主食（しゅしょく）	牛乳（ぎゅうにゅう）	主菜（しゅさい）	おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	実施基準	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			副菜（ふくさい）									小	650	21～32	16～24	2未満
			副菜（汁）-(しる)-									中	830	27～41	20～31	2.5未満
			そのた（デザートなど）													
17（火）	食パン チョコクリーム	牛乳	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	パン さとう パンこ こむぎこ	こめ油	しょうゆ ソース	寒くなり、給食の前の手洗いがつらい季節になってきましたね。ですが、かぜ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ましょう。	小学校	635	23.5	23.7	2.0
			ビーンズサラダ	だいず まぐろ かつおぶし		にんじん	きゅうり キャベツ		マヨネーズ(卵不使用)	しょうゆ レモンかじゅう						
			ABCたまごスープ	ベーコン たまご		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	マカロニ パンこ		とりがらだし コンソメ しょうゆ さけ こしょう		中学校	858	30.9	30.4	2.7
			チョコクリーム					チョコクリーム(乳)								
18（水）	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう		みりん しお	☆大原小リクエスト献立☆「おいしく食べよう!」をテーマに6年生小島芽依さんが考えてくれました。おすすめはあまくておいしいたれがかかったサバのみそ煮です。ごはんがすすむ給食になりましたね。	小学校	698	25.8	23.6	2.0
			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 さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ す						
			さつま汁	ぶた肉 みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく		こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校	910	32.8	29.4	2.6
			りんご				りんご									
19（木）	むぎごはん	牛乳	鮭の南蛮漬けゆず風味	さけ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ	ねぎ	こめむぎ てんさいとう かたくりこ	こめ油	しょうゆ さけ みりん す しお ゆずかじゅう	今月の重点献立「和食の日献立」	小学校	608	25.1	18.7	1.6
			黒ごま和え			ほうれんそう	もやし えのきたけ	てんさいとう	ごま	しょうゆ つゆ しお						
			たっぷり野菜のぽかぽか汁	とり肉		にんじん	だいこん れんこん はくさい しょうが ししいたけ	かたくりこ		こんぶだし かつおだし しお さけ しおこうじ しょうゆ みりん		中学校	771	30.9	22.2	1.7
20（金）	ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個)	とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ さとう	こめ油	しお	今日のカレーは今が旬の地場産里芋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で「細切れ肉」または「ひき肉」という意味があります。里芋独特のねっとりほくほくしたおいしさを味わってみましょう。	小学校	691	24.2	22.2	2.3
			福神和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ だいこん ふくじんづけ（だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ）			しお						
			里芋入りキーマカレー	ぶた肉 ぶたレバー いんげんまめ とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ しめじ たもぎたけ りんご	さといも	こめ油	さけ しおこうじ カレーこ ソース カレールウ		中学校	895	30.7	27.7	3.1
24（火）	黒糖コッペ	牛乳	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ セロリー なす ズッキーニ にんにく	パン パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ ケチャップ	いんげん豆には、食物せんいがとても多く含まれています。その量はごぼうの約2倍にもなります。今日は、白いんげん豆を食べやすいようにペーストにして、クリームパスタに入れました。見た目ではちょっとわかりませんが、栄養がしっかり取れるメニューになっています。	小学校	615	28.2	20.1	2.8
			切干大根とチキンのサラダ	とり肉		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 す						
			かぼちゃ豆乳クリームパスタ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ たもぎたけ えだまめ	スパゲティ	オリーブ油	ホワイトルウ とりがらだし		中学校	827	37.3	24.7	3.6
25（水）	ごはん	牛乳	豚みそカツ	ぶた肉 みそ	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ パンこ さとう	こめ油	ソース みりん ケチャップ さけ	☆東山中リクエスト献立☆「全国大冒険!」をテーマに2年生の小原結佳さんが考えてくれました。名古屋名物のみそカツ、長崎ちゃんぽん、一関の五大野菜のひとつであるトマトを使ったサラダ、愛媛のみかんとバラエティ豊かな献立で、旅行気分で楽しめますね。	小学校	690	28.7	20.0	2.5
			とまポンサラダ			しらす トマト	きゅうり キャベツ	こめ てんさいとう	オリーブ油	ぽんずしょうゆ						
			長崎ちゃんぽん風スープ	ぶた肉 いか かまぼこ ちくわ さつまあげ とうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	ビーフン	ごま油	しおこうじ さけ かき油 とりがらだし しおラーメンスープ		中学校	869	35.4	23.4	3.4
			みかん				みかん									
26（木）	むぎごはん	牛乳	だし巻きたまご	たまご	ぎゅうにゅう			こめむぎ さとう かたくりこ	こめ油	かつおだし しお	☆いわて牛学校給食の日☆ 11月29日は語呂合わせで「いい肉の日」です。そこで一関で生産された「いわて南牛」を使った特別メニューをお届けします。きめ細かい霜降りが特徴でうまみがたっぷり詰まったおいしい「いわて南牛」を味わってください。	小学校	611	22.7	21.2	1.8
			おからサラダ	おから まぐろ かつおぶし		にんじん	きゅうり えだまめ		マヨネーズ(卵不使用)	す しょうゆ						
			いわて南牛のすき焼き風煮	ぎゅう肉 やきどうふ			はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ	あぶらふ こんにゃく ざらめ		さけ しょうゆ みりん つゆ		中学校	782	28.0	25.1	3.4
27（金）	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き	いわし	ぎゅうにゅう			こめ ざらめ かたくりこ	こめ油	しょうゆ さけ みりん	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。冬のイメージもありますが、夏に収穫される野菜です。目の健康やひふや粘膜を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚くかたいので栄養分をのがさず長期間保存しておくことができます。	小学校	636	21.7	17.6	2.0
			かぼちゃのごまあえ	かつおぶし		かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ	てんさいとう	ごま	しょうゆ						
			いももち汁	とり肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも かたくりこ		にぼしだし こんぶだし かつおだし さけ つゆ しおこうじ しょうゆ みりん しお		中学校	810	26.6	20.7	2.5
30（月）	有機米ごはん	牛乳	豚丼の具	ぶた肉 みそ だいずミート	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ れんこん りんご にんにく しょうが	こめ はるさめ	なたね油	さけ しおこうじ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	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	595	23.3	16.6	1.8
			カミカミあえ	さきいか ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ す						
			なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし		中学校	756	28.9	19.3	2.4

【今月の地場産品】　岩手県産…　パン、ぶた肉、とり肉、だいず、つくね、白菜キムチ、干し椎茸、もやし

一関市産…　米、牛乳、ぎゅう肉、とり肉、とうふ、みそ、こんにゃく、なたね油、キャベツ、白菜

さといも、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、大根、ヤーコン