令和８年

11月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	食品名 おもに体をつくる 2群 ミネラル	食品名 おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	食品名 おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	食品名 おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	食品名 おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
19 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米 麦 強化米			食事の前のあいさつは、「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。食べ物や食事にかかわるたくさんの人たちに、ありがとうの気持ちを込めて、挨拶ができるといいですね。	619 kcal 27.3 g 19.4 g 1.9 g	813 kcal 35.2 g 24.3 g 2.5 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			玉ねぎ りんご にんにく 生姜	砂糖		しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒			
	めかぶ汁	豆腐 油揚げ みそ	めかぶ	小松菜 にんじん	大根 ねぎ			煮干しだし			
20 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			今日は、和食給食の日です。１１月　２４日を「１１（いい）２４（にほんしょく）」とかけて制定されました。今日の給食は、食材や、だしのうま味を生かした献立です。おいしく食べて、和食を次の世代へ伝えてほしいという願いが込められています。	618 kcal 23.4 g 18.9 g 1.6 g	784 kcal 29.3 g 22.4 g 2.1 g
	鮭の南蛮揚げ	鮭		パプリカ	ねぎ	片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん ゆず果汁 唐辛子			
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし えのきだけ	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 めんつゆ			
	鶏と野菜のぽかぽか汁	鶏肉		にんじん	大根 れんこん 白菜 生姜 干し椎茸	片栗粉		しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし			
	りんご（南小・滝沢小・舞川小・弥栄小・一関東中・舞川中のみ）				りんご						
24 火	黒糖コッペパン　牛乳		牛乳			パン			１１月２３日は、勤労感謝の日です。給食が届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。食べ物を育てる生産者、物資を運ぶ運搬業者の方、そして調理員などのみなさんが力を合わせて給食が出来上がります。	601 kcal 24.2 g 18.8 g 2.3 g	763 kcal 30.4 g 23.4 g 3.2 g
	ハンバーグトマトソースがけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく	片栗粉 乾燥ポテト 砂糖	油	ケチャップ 塩 しょうゆ こしょう			
	ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ			青じそドレッシング			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	油	シチューの素 コンソメ こしょう			
25 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			ほうれん草の甘みが増して一段とおいしくなるのが、これからの季節です。冬になると、ほうれん草の色は濃くなり、栄養が夏の3倍にまで増えるそうです。ほうれん草には、特にビタミンAが多く含まれていて、病気を予防してくれる働きがあります。	642 kcal 25.2 g 18.5 g 2.0 g	795 kcal 30.7 g 21.5 g 2.5 g
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ					ごま	しょうゆ 酒 みりん			
	千草和え	卵		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ めんつゆ			
	なめこ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ			煮干しだし			
	バナナ（一関小・滝沢小のみ）				バナナ			レモン果汁			
26 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日は、いわて牛・いわて短角牛学校給食の日です。一関市や平泉町で育てられた「いわて南牛」は、健康状態などをしっかり確認しながら、愛情をたっぷり注がれて育てられています。給食では、いわて南牛と春雨の甘辛炒めにしました。おいしくいただきましょう。	660 kcal 19.6 g 24.7 g 1.6 g	874 kcal 24.4 g 31.6 g 2.0 g
	米粉春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	春雨 砂糖 こめこ 小麦粉 片栗粉	油	しょうゆ 塩			
	いわて南牛と春雨の甘辛炒め	いわて南牛		ピーマン にんじん	キャベツ しめじ	春雨 砂糖	油	しょうゆ 酒 唐辛子			
	中華風卵スープ	卵 豆腐		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 鶏だし スープストック			
27 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			料理に味をつける調味料「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。さ＝砂糖、し＝塩、す＝酢、せ＝しょうゆ、そ＝みそになります。これは昔から、煮物などに味をつける時の順番を表しています。	661 kcal 24.4 g 18.7 g 1.5 g	819 kcal 29.6 g 21.7 g 1.8 g
	にしんの煮付け	にしん				砂糖		しょうゆ 酒 昆布だし			
	じゃが芋の塩こうじ炒め	鶏肉		ピーマン にんじん	生姜	じゃが芋	油	塩こうじ			
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			煮干しだし			
	バナナ（南小・舞川小・弥栄小・一関東中・舞川中のみ）				バナナ			レモン果汁			
30 月	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米			今日の秋の香りご飯の具には、さつま芋が入っています。日本には、1600年頃に薩摩（今の鹿児島県）に伝わり、薩摩芋と呼ばれるようになりました。エネルギーの素となる糖分やビタミンC、食物せんいが豊富に含まれています。	613 kcal 21.9 g 18.3 g 1.5 g	777 kcal 26.6 g 21.3 g 2.1 g
	秋の香りごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 切干大根 えだまめ しいたけ 枝豆 干し椎茸	さつま芋	油	しょうゆ 酒 みりん			
	キャベツのごまドレッシングサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ （卵なし）	しょうゆ			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 えのきだけ ねぎ	春雨		しょうゆ 塩 こしょう スープストック			

※献立は都合により変更する場合があります。