令和８年

11月 こんだてひょう

給食センターのホームページからもご覧いただけます。

いちのせきしせいぶだいにがっこうきゅうしょく
一関市西部第二学校給食センター

No.1

※　○印は、一関市産を使用する予定です。
※　献立 は、都合 によって変更 になります。

日・曜	主食	牛乳	【おかず】主菜・副菜・汁物/くだもの・デザート	体内でのおもなはたらきによる食品の分類 おもに体をつくる 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	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	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） 小学校	中学校
2 月	ごはん	MILK	モウカザメの竜田揚げ	モウカザメ				かたくり粉 米粉	油	しょうゆ みりん	E:587 P:25.2 F:16.6 塩:1.7	E:728 P:30.0 F:18.8 塩:2.1
			わかめとみかんの酢の物		わかめ		キャベツ きゅうり みかんシロップ漬	砂糖		酢 塩		
			生揚げとかぶのみそ汁	生揚げ みそ		かぶの葉 人参	白菜 かぶ えのきたけ ねぎ			煮干しだし		
4 水	ごはん	MILK	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉 みそ					ごま油	酒 みりん ねり梅	E:672 P:30.2 F:24.8 塩:1.9	E:833 P:36.2 F:28.6 塩:2.5
			ミルクおから炒り	おから 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 干ししいたけ ねぎ	砂糖	油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん		
			さんまのつみれ汁	さんま 豆腐 みそ		ほうれん草	玉ねぎ しょうが 大根 白菜 しめじ ねぎ	かたくり粉 こんにゃく		塩 酒 煮干しだし		
			ふりかけ			トマト かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 ひえ コーンスターチ		塩 昆布エキス		
5 木	麦ごはん	MILK	ぶりのねぎソースがけ	ぶり			ねぎ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	麦 ごま油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん	E:657 P:29.6 F:24.5 塩:1.5	E:828 P:35.3 F:28.5 塩:1.9
			なすのスタミナ炒め	豚肉 大豆ミート 厚揚げ		にら	玉ねぎ なす 干ししいたけ	砂糖 かたくり粉	ごま油	酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子		
			どさんこ汁	豚肉 みそ		人参	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 大豆バター（乳不使用）	酒 煮干しだし		
6 金	ごはん	MILK	ポークシュウマイ（小：2こ 中：3こ）	豚肉 鶏肉 みそ 大豆粉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩	E:600 P:28.5 F:16.4 塩:1.6	E:761 P:34.7 F:18.9 塩:2.0
			炒めビビンバ	卵 豚肉		ほうれん草 人参	もやし 干ししいたけ	砂糖	ごま油 ごま	塩 酢 しょうゆ 酒 中華スープストック みりん コチジャン		
			たらのチゲ鍋風	たら 鶏肉 豆腐			白菜 大根 えのきたけ ねぎ			酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン		

☆11月8日は「いい歯の日」☆ かみごたえのある食材を多く使った「かみかみサラダ」を取り入れました。よくかんで食べましょう！

9 月	ごはん	MILK	いわしの梅煮	いわし				砂糖 かたくり粉		しょうゆ みりん 塩 梅肉	E:572 P:24.1 F:14.9 塩:2.2	E:707 P:28.6 F:16.7 塩:2.7
			かみかみサラダ	するめ	茎わかめ		切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
			あさりと豆腐のみそ汁	あさり 豆腐 油揚げ みそ		人参	白菜 もやし ねぎ			酒 煮干しだし		
			オレンジ				オレンジ					
10 火	小：コッペパン 中：きなこ揚げパン	MILK	きなこ揚げパン（中のみ）	きな粉				砂糖	油	塩	E:586 P:27.6 F:22.1 塩:2.7	E:742 P:34.4 F:30.6 塩:3.8
			チリビーンズ	豚肉 大豆 大豆ミート		トマトピューレ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ		油	赤ワイン トマトケチャップ コンソメ 中濃ソース チリパウダー 塩 こしょう		
			こんにゃくサラダ		昆布 わかめ とさかのり		キャベツ とうもろこし	こんにゃく		イタリアンドレッシング（特定原材料等不使用） 塩		
			オニオンスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆ミート		ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	パン粉 砂糖		しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう		
			キャラメルクリーム（小のみ）		練乳			水あめ 砂糖				

☆ 11月11日は「鮭の日」 ☆ 鮭フレークを使用した「鮭そぼろ」を取り入れました。お好みでごはんにかけて食べてもおいしいですよ♪

11 水	ごはん	MILK	鮭そぼろ	鮭 鶏肉 大豆ミート おから 青大豆 みそ			しょうが 干ししいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 塩	E:558 P:26.3 F:14.5 塩:1.6	E:689 P:30.9 F:16.0 塩:1.9
			三陸めかぶのネバネバ和え		めかぶ		キャベツ もやし きゅうり			青じそドレッシング めんつゆ		
			みぞれ汁	豚肉 豆腐		小松菜 人参	大根 白菜 まいたけ ねぎ	かたくり粉		酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩		
12 木	麦ごはん	MILK	厚焼き卵のひき肉あんかけ	卵 鶏肉			玉ねぎ グリンピース	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ	麦 油	酢 かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:629 P:25.1 F:16.6 塩:1.9	E:783 P:29.8 F:18.7 塩:2.3
			小松菜の梅和え	かつお節		小松菜	もやし キャベツ	砂糖		乾燥カリカリ梅 しょうゆ		
			にらとさつまいものみそ汁	豚肉 高野豆腐 みそ		人参 にら	白菜 えのきたけ ねぎ	さつまいも		煮干しだし		
			バナナ				バナナ					
13 金	ごはん	MILK	赤魚のもみじ焼き	赤魚 みそ	寒天粉	人参			大豆マヨネーズ	酒 塩 こしょう みりん	E:590 P:25.4 F:18.0 塩:1.6	E:730 P:30.1 F:20.2 塩:2.1
			三色和え			ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ めんつゆ		
			かしわ汁	鶏肉 生揚げ			大根 ごぼう まいたけ ねぎ	じゃがいも かたくり粉		酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 一味唐辛子		

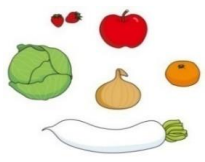
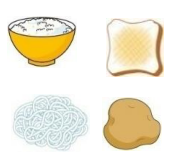
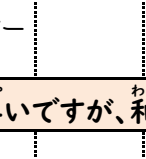
11月16日（月）、30日（月）のお米は、『有機米』を使用する予定です。一関地方有機農業推進協議会のみなさんが、農薬や化学肥料を使わずに、堆肥や米ぬか、田んぼにいる生き物の力を借りて、丹精込めて栽培したお米です。生産者のみなさんに感謝して、よく味わって食べましょう。





霜月

体内でのおもなはたらきによる食品の分類

日・曜	主食	牛乳	【おかず】主菜・副菜・汁物/くだもの・デザート	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 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	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	小学校	中学校
											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）	
16 月	有機米ごはん	MILK	タッカルビ 豆もやしのさっぱりナムル トックスープ	鶏肉 お魚ソーセージ（すけそうたら・いとよりだい・大豆粉） 豚肉　卵		ピーマン 小松菜　人参 チンゲンサイ	しょうが　にんにく　玉ねぎ　キャベツ　しめじ 大豆もやし　きゅうり にんにく　しょうが　大根 たけのこ　干ししいたけ　ねぎ	砂糖　かたくり粉 砂糖 トック かたくり粉	ごま油 ごま油 油	酒　コチジャン　しょうゆ しょうゆ　酢 酒　中華スープストック　しょうゆ　塩　こしょう	E:616 P:27.7 F:16.4 塩:1.6	E:759 P:32.3 F:18.3 塩:2.1
17 火	小：きなこ揚げパン 中：コッペパン	MILK	きなこ揚げパン（小のみ） ペンネマカロニのボロネーゼ れんこんのごまサラダ あさりのコンソメスープ キャラメルクリーム（中のみ）	きな粉 豚肉 ツナ（まぐろ）　青大豆 あさり　ベーコン	練乳	トマトピューレ バジル ブロッコリー 人参　さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし　れんこん 玉ねぎ　白菜　えのきたけ	砂糖 マカロニ 砂糖 じゃがいも 水あめ　砂糖	油 オリーブ油 大豆マヨネーズ　ごま	塩 赤ワイン　トマトケチャップ　コンソメ　塩　こしょう 酢　塩　こしょう しょうゆ　コンソメスープストック　塩	E:658 P:29.3 F:28.4 塩:2.5	E:750 P:32.8 F:28.2 塩:3.6
18 水	ごはん	MILK	和風いわしハンバーグ 磯和え のっぺい汁	いわし　大豆粉　すけそうたら　みそ のり 鶏肉　豆腐		人参 小松菜 人参	玉ねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく もやし　白菜 大根　ごぼう　ねぎ　干ししいたけ	砂糖　じゃがいも　かたくり粉 砂糖 里いも　こんにゃく　かたくり粉	油	魚しょう　塩　しょうゆ　みりん しょうゆ　めんつゆ 酒　かつおだし　昆布だし　しょうゆ　みりん　塩	E:529 P:21.8 F:11.0 塩:1.7	E:669 P:27.3 F:12.3 塩:2.4
19 木	むぎ麦ごはん	MILK	トマトミートオムレツ フルーツ白玉 きのこのキーマカレー	卵　鶏肉 豆乳　寒天 豚肉　豚レバー		トマトピューレ 人参 トマトピューレ	玉ねぎ りんご果汁　ぶどう果汁　もも果汁　パイン　黄桃 にんにく　しょうが　玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム　エリンギ　とうもろこし　グリンピース	もち米粉　砂糖 じゃがいも　さつまいも	油 麦 油	トマトケチャップ　塩 赤ワイン　カレールー　トマトケチャップ　中濃ソース	E:716 P:23.0 F:21.7 塩:1.7	E:917 P:28.0 F:26.1 塩:2.1
☆ 11月24日は「和食の日」 ☆ 少し早いですが、和食給食を取り入れました。和食の特徴でもある、だしの旨味を感じながら味わって食べましょう。												
20 金	ごはん	MILK	鮭の南蛮揚げ ゆず風味 ほうれん草の黒ごま和え 鶏と野菜のぽかぽか汁	鮭 鶏肉		赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草　人参	ねぎ　ゆず果汁 もやし　えのきたけ 白菜　大根　れんこん　干ししいたけ　しょうが	かたくり粉 砂糖 砂糖 かたくり粉	油 ごま	しょうゆ　酒　みりん　酢　一味唐辛子 めんつゆ　しょうゆ　塩 酒　かつおだし　昆布だし　しょうゆ　みりん　塩	E:588 P:24.8 F:16.5 塩:1.6	E:733 P:30.1 F:18.7 塩:2.0
24 火	黒糖コッペパン	MILK	豆腐と野菜のナゲット（小：2こ　中：3こ） 海藻サラダ さつまいものシチュー ラ・フランスゼリー	豆腐　いとよりだい　大豆粉　豆乳 昆布　わかめ　とさかのり 鶏肉 牛乳		人参 かぼちゃ　人参　パセリ	玉ねぎ　枝豆　とうもろこし キャベツ　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　マッシュルーム ラ・フランスピューレ	砂糖　小麦粉　コーンスターチ さつまいも 砂糖	油 大豆バター（乳不使用）	塩 青じそドレッシング　しょうゆ　塩 白ワイン　シチューフレーク　ベシャメルフレーク　こしょう	E:670 P:23.2 F:25.2 塩:2.8	E:822 P:28.7 F:30.8 塩:3.6
25 水	ごはん	MILK	さばのごま焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	さば 鶏肉　油揚げ　大豆 豆腐　みそ	ひじき	人参　さやいんげん 人参	しょうが キャベツ 白菜　えのきたけ　ねぎ	こんにゃく　砂糖 じゃがいも	ごま 油	しょうゆ　みりん　酒 しょうゆ　みりん　酒 煮干しだし	E:647 P:25.4 F:24.4 塩:1.9	E:809 P:30.4 F:28.5 塩:2.4
26 木	むぎ麦ごはん	MILK	鶏肉の照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	鶏肉 しらす 豆腐　油揚げ		ほうれん草 人参	しょうが もやし　キャベツ 大根　ごぼう　干ししいたけ　ねぎ	砂糖　かたくり粉 砂糖 里いも　こんにゃく	麦 ごま油 ごま油	しょうゆ　みりん　酒 しょうゆ かつおだし　昆布だし　しょうゆ　みりん　酒　塩	E:590 P:24.5 F:18.7 塩:1.9	E:746 P:29.5 F:21.5 塩:2.3
☆ 11月 29日 は「いわて牛 の日 」 ☆ 一関市や平泉町で多く飼育されている「いわて南牛」を副菜に使用しました。よく味わって食べましょう。												
27 金	ごはん	MILK	いかの竜田揚げ いわて南牛と根菜の旨煮 なめこと野菜のみそ汁 りんご	いか いわて南牛 生揚げ　みそ		人参	しょうが 玉ねぎ　ごぼう　干ししいたけ 白菜　もやし　なめこ　ねぎ りんご	かたくり粉 じゃがいも　こんにゃく　砂糖　かたくり粉	油 油	しょうゆ　酒 しょうゆ　みりん　酒 煮干しだし	E:630 P:25.4 F:19.3 塩:1.6	E:777 P:30.2 F:22.0 塩:2.0
☆ 萩荘中学校リクエスト希望献立☆ 「旬の食材たっぷり給食」 萩荘中学校のみなさんが、旬の食材をたくさん組み合わせて、バランスのよい献立を考えてくれました。												
30 月	有機米ごはん	MILK	どんな献立が登場するのか、材料名から予想してみましょう！	さんま 豚肉　豆腐 豆乳　大豆粉		人参	大根　ごぼう　白菜　しめじ　ねぎ	さつまいも 砂糖　はちみつ じゃがいも　こんにゃく 米粉　砂糖　水あめ	油　ごま 油 油	塩 しょうゆ　みりん 酒　かつおだし　昆布だし　しょうゆ　みりん　塩 ココアパウダー　しょうゆ	E:755 P:24.7 F:24.8 塩:1.5	E:895 P:27.6 F:26.4 塩:1.7

11月使用予定の地場産食材

一関市産　：　米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・かぼちゃ・大根・ピーマン・りんご・トマトピューレ

岩手県産　：　パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・大豆ミート・めかぶ・里いも・かぶ・キャベツ・ねぎ・もやし・大豆もやし