令和８年

11月 こんだてよていひょう

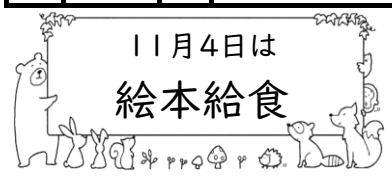
【目標】
好ききらいなく食べよう
魚の栄養についてしろう

献立表は千厩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。

一関市千厩学校給食センター No.8

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立 主食	牛乳	副食	主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主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	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
													小学校			
													中学校			
2 (月)	ごはん		手作りごぼうつくね	とりにく			ごぼう　たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	ごはん		さけ　みりん しょうゆ　しお	さつま汁には、さつまいもが入っています。さつまいもは、エネルギーのもととなる糖分やカゼ予防に大切なビタミンCやEが豊富です。また、食物せんいも多いのでおなかの調子も整えてくれます。	593	24.3	16.5	1.8
			きゃべつの磯和え	ちくわ	のり	にんじん	もやし　きゃべつ	さとう			しょうゆ					
			さつま汁	ぶたにく とうふ　みそ		にら にんじん	たまねぎ	さつまいも		ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ		748	29.9	19.6	2.2
4 (水)	ごはん		オムレツ	たまご				さとう でんぷん	ごはん	だいずあぶら	しお　す	今日は絵本給食です。今年は「ひみつのカレーライス」という絵本に登場する「カレーライス」と「カレーの種」に見立てた黒豆を献立に取り入れました。	671	22.9	19.7	2.3
			かりぽり和え		こんぶ		きゃべつ　きゅうり だいこん	さとう		ごま	しょうゆ しお　す					
			★ひみつのカレーライス	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ　りんご しょうが　にんにく	じゃがいも		こめあぶら	カレールウ カレーこ ケチャップ		844	27.2	23.2	3.0
			★カレーの種（まんてん黒豆）	くろだいず				さとう			しお					
5 (木)	むぎごはん		とり肉のカラフル焼き	とりにく みそ		パプリカ ピーマン	たまねぎ とうもろこし		ごはん むぎ	ノンエッグマヨネーズ	みりん　しお こしょう	ヤーコンは、さつまいものような形をした秋が旬の野菜です。果物の梨のようなシャキシャキとした食感と、ほのかな甘味が特徴的で、腸の中の善玉菌を元気にする働きもあります。葉は、お茶としても飲まれています。	628	29.0	21.8	2.2
			ヤーコンのシャキシャキサラダ	ツナ（マグロ）		にんじん	ヤーコン きゅうり				す　しょうゆ しお　こしょう					
			おでん	ちくわ うずらたまご がんもどき		にんじん	だいこん	こんにゃく			こんぶだし　さけ かつおだし　つゆ しょうゆ		813	39.3	24.0	3.1
6 (金)	ごはん		ししゃもフライ　ひとり２本		ししゃも			パンこ こむぎこ	ごはん	なたねあぶら		11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べ物を細かくかみくだいて消化吸収を助ける働きをしています。また、よくかんで食べるとだ液が出て、むし歯や歯周病を予防する効果も期待できます。	627	22.8	19.0	1.5
			五目豆	とりにく だいず		いんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく てんさいとう		こめあぶら	にぼしだし　さけ かつおだし　みりん しょうゆ					
			もやしとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ　もやし	じゃがいも			にぼしだし かつおだし		761	26.3	20.4	2.0
9 (月)	ごはん		春巻き	とりにく			きゃべつ　もやし たまねぎ　たけのこ	はるさめ こむぎこ	ごはん	なたねあぶら	しょうゆ しお	今日はアンコール給食　副菜１位の「冷麺サラダ」です。お米から作られた米めんときゅうり、パプリカなどで彩りよく仕上げたサラダで、毎年アンコール給食では上位に選ばれる、とても人気のあるメニューです。	590	18.6	15.7	2.0
			★アンコール給食　副菜１位 冷麺サラダ	ぶたにく		パプリカ	きゅうり	こめめん さとう			ひやしラーメンスープ しょうゆ　す					
			キムチスープ	かまぼこ とうふ　みそ		にら	たまねぎ　もやし　ねぎ はくさい　だいこん しょうが　にんにく	さとう		こめあぶら	オイスターソース とりだし　さけ とうがらし　しお		758	22.3	18.8	2.3
10 (火)	まるパン		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		たまねぎ しょうが　にんにく		パン		カレーこ ケチャップ しょうゆ	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。しかし、カゼ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。食事の前は石けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。	588	26.9	23.0	2.2
			コールスローサラダ	ツナ（マグロ）			きゃべつ とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう					
			南部一郎かぼちゃポタージュ	いんげんまめ	ぎゅうにゅうクリーム	かぼちゃ	たまねぎ			オリーブオイル	ルウ（乳入り） コンソメ　しお		731	36.0	25.9	3.3
11 (水)	ごはん		サケそぼろ丼の具	サケ たまご		にんじん	えだまめ　しょうが	てんさいとう	ごはん	ごま こめあぶら	しょうゆ しお	今日、11月11日は、サケの日です。サケは川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むために、また生まれた川に戻ってきます。サケには、体をつくるたんぱく質や体に良い脂がたくさん含まれています。今日の給食はサケを使ったそぼろ丼の具です。ごはんにのせておいしく食べましょう。	582	25.5	16.4	1.7
			野菜の浅漬け		こんぶ	にんじん	きゅうり　きゃべつ きりぼしだいこん				あさづけのもと					
			★アンコール給食　汁物１位 とん汁	ぶたにく とうふ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん たまねぎ　ねぎ しょうが	じゃがいも		ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ　とうがらし		764	31.8	19.1	2.1
			中学校のみ　りんご				りんご									
12 (木)	むぎごはん		手作り松風焼き	とりにく みそ			たまねぎ ほししいたけ	パンこ てんさいとう	ごはん むぎ	ごま	さけ	食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食事を大切にいただきましょう。	609	25.6	20.0	1.8
			ヤーコンのきんぴら	さつまあげ		パプリカ	ヤーコン　たけのこ	こんにゃく てんさいとう		ごま こめあぶら	しょうゆ みりん		786	31.8	24.0	2.4
			ほうれん草ときゃべつのみそ汁	なまあげ みそ		ほうれんそう にんじん	きゃべつ	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
13 (金)	ごはん		メバルのみそチーズ焼き	メバル みそ	チーズ	パプリカ ピーマン	たまねぎ		ごはん	ノンエッグマヨネーズ	さけ　こしょう みりん	大きな目が特徴的なメバルは、北海道から九州まで広い範囲に生息する魚です。クセがなく焼いても身がやわらかいので、煮ても焼いても食べやすい白身魚です。今日はカップに入れて、みそチーズ焼きにしました。	654	29.3	19.4	2.1
			肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリンピース	じゃがいも こんにゃく てんさいとう		こめあぶら	さけ　みりん しょうゆ					
			にら玉汁	たまご とうふ	わかめ	にら にんじん	きゃべつ えのきたけ	かたくりこ			にぼしだし つゆ　しお しょうゆ					
			小学校のみ　りんご				りんご									





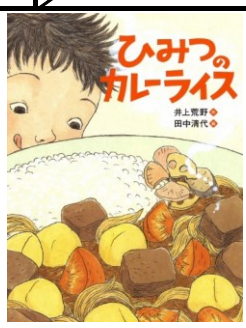
「絵本給食」ってなに？

一関市では、ことばの力を育てる教育の一環として「絵本給食」に取り組んでいます。絵本に登場する食事を体験することで、子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。

「ひみつのカレーライス」ってどんなおなはし？

フミオは、大好きなカレーライスを今日もみんなで「おいしい！おいしい！おいしいなぁ！」と言いながら食べています。その時、「あれっ？」黒い小さなものが口から出てきました。これは世にもめずらしいカレーの種です。さっそく庭に植え、みんなで「ふしぎなおどり」をおどっていると、芽が出て、おさらの葉っぱやふくじんづけの花がさき、おいしいカレーの実がなります。読むとカレーライスが食べたくなる、ワクワクがつまった楽しい絵本です。

作：井上荒野　絵：田中清代　出版社：アリス館



令和８年

11月 こんだて よていひょう

【目標】
好ききらいなく食べよう
魚の栄養についてしろう

献立表は千厩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。

一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立 主食	牛乳	副食	おもな材料 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム		主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主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	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
														小学校			
														中学校			
16 (月)	有機米ごはん	MILK	イワシの生姜煮		イワシ	ぎゅうにゅう		しょうが	みずあめ さとう	ごはん		こんぶだし すしょうゆ しお	今日のごはんは一関市で育てられた有機米を使用しています。たい肥や米ヌカ、田んぼにいる生き物の力をかりて育てられた特別なお米です。	602	23.5	18.3	1.8
			れんこんのごまサラダ	ハム			ブロッコリー	れんこん たまねぎ	さとう		ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ こしょう		765	28.9	21.7	2.4
			いものこ汁	とりにく とうふ			にんじん	だいこん ごぼう まいたけ ねぎ	さといも			にぼしだし つゆ かつおだし しお しょうゆ みりん					
17 (火)	★アンコール給食 主食1位 ココアあげパン	MILK	（ココア揚げパン）			ぎゅうにゅう			さとう	パン	ココア なたねあぶら	しお	今日はアンコール給食 主食1位の「揚げパン」です。ココア、きなこ、その他の味と好みはいろいろありますが、給食の中で特に人気のあるメニューです。友達や先生と過ごす給食時間を、人気メニューと一緒に楽しんでくださいね。	590	26.1	26.6	2.6
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず いんげんまめ			トマトピーマン	たまねぎ にんにく	てんさいとう		オリーブオイル	ワイン ソース チリパウダー ケチャップ		736	31.7	32.6	3.1
			海藻サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり		ブロッコリー		こんにゃく さとう		こめあぶら	レモンかじゅう しょうゆ					
			ベーコンポトフ	ベーコン			にんじん パセリ	だいこん マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも			コンソメ ワイン しょうゆ こしょう					
18 (水)	ごはん	MILK	ツナ入り厚焼き玉子	たまご ツナ（マグロ）		ぎゅうにゅう			さとう	ごはん		かつおだし しお こんぶだし すしょうゆ	牛乳に多く含まれているカルシウムは、骨をつくるために必要な栄養素のひとつです。寒くなって冷たい牛乳が飲みにくいと感じる人は、一口ずつゆっくり飲んでみてください。	576	23.6	16.1	2.0
			キムたく納豆	なっとう とりにく 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 だいこん たまねぎ はくさい			こめあぶら	つゆ さけ しおこうじ		710	27.4	17.3	2.4
			なめこ汁	みそ	わかめ		にんじん	なめこ たまねぎ もやし ねぎ	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
19 (木)	むぎごはん	MILK	サケの南蛮揚げ 柚子風味	サケ		ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ	ねぎ	でんぷん てんさいとう	ごはん むぎ	だいずあぶら	しょうゆ すさけ みりん ゆずかじゅう とうがらし	11月24日は和食の日です。和食は、世界無形文化遺産に認定されている素晴らしい文化です。栄養バランスが良く、食材の味わいを生かす料理の知恵や季節感を感じさせる工夫もされています。少し早いですが、今日は和食の特別メニューを取り入れました。	568	24.6	16.5	1.6
			ほうれん草の黒ごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	さとう		ごま	つゆ しお しょうゆ		734	30.3	19.1	2.0
			鶏と野菜のぽかぽか汁	とりにく				だいこん はくさい しょうが ほししいたけ	かたくりこ			こんぶだし しお かつおだし みりん しょうゆ					
20 (金)	ごはん	MILK	とり肉のマーマレード焼き	とりにく		ぎゅうにゅう		にんにく		ごはん		マーマレードジャム しょうゆ ワイン しお	野菜は英語で「vegetable」と言います。もともとは「元気づけるもの」という意味から付いた名前だそうです。今日はいつもより野菜をひとくち多く食べて、午後も元気に過ごしましょう。	594	26.6	15.2	1.8
			五目きんぴら	さつまあげ だいず			ピーマン パプリカ	ごぼう れんこん ほししいたけ	てんさいとう		ごまあぶら	しょうゆ みりん		753	35.7	15.4	2.3
			どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ			にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも		バター こめあぶら	さけ とうがらし					
24 (火)	しょくパン	MILK	焼き栗コロッケ			ぎゅうにゅう			くり じゃがいも さつまいも パンこ さとう	パン	なたねあぶら	しお	食事の時にあわてて食べたり、何かをしながら食べたりしていると、どんな味なのかわからなくなってしまいます。食事の時は「食材は何かな？」とか「どんな味つけなのかな？」など食べ物のことを考えながら食べてみてください。	633	24.2	27.7	2.3
			ツナサンドの具	ツナ（マグロ）				きゃべつ きゅうり			ノンエッグマヨネーズ	す しお マスタード		832	30.5	35.6	3.1
			コーンポタージュ	いんげんまめ	ぎゅうにゅうクリーム		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		オリーブオイル	ルウ（乳入り） コンソメ しお					
25 (水)	ごはん	MILK	★アンコール給食 主菜1位 館ヶ森高原豚のダイナマイトソース	ぶたにく		ぎゅうにゅう		りんご しょうが	かたくりこ	ごはん		ダイナマイトソース さけ みりん	今日はアンコール給食 主菜１位の「館ヶ森高原豚」を使用しました。地元の食材を中学３年生のみなさんが「また食べたい！」と選んだことは、学校給食をとおして地産地消の良さを学んできた証ですね。	627	23.1	18.3	2.1
			春雨サラダ	たまご			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう		ごま こめあぶら	す しょうゆ		790	27.7	21.1	3.1
			はっと汁	とりにく			にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こむぎこ			にぼしだし つゆ しょうゆ しお さけ とうがらし					
26 (木)	むぎごはん	MILK	アジの梅塩こうじ焼き	アジ		ぎゅうにゅう		うめ		ごはん むぎ		しおこうじ しお さけ	日本では給食のメニューを主食から紹介することが多く、また「ごはんが進むおかず」という考え方もあります。このようなことはあまり他の国にはなく、ごはん（主食）を中心とした日本特有の食文化と言えます。	561	26.4	15.8	2.0
			筑前煮	とりにく			いんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	こんにゃく てんさいとう		こめあぶら	にぼしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ		723	32.4	18.4	2.8
			生揚げと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		こまつな にんじん	きゃべつ	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
27 (金)	ごはん	MILK	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり	ぎゅうにゅう			こむぎこ	ごはん	なたねあぶら		いわて南 牛は一関 地方で育てられている黒毛和牛です。肉はやわらかく、脂のうまみや豊かな風味が特徴です。食べものが私たちの食卓に届くまでには、生産者さんをはじめ、たくさんの人の力が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、地元の美味しさを味わいましょう。	611	20.8	18.4	1.8
			ごま酢和え		くきわかめ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		ごま	す しょうゆ		805	26.2	23.5	2.7
			いわて南 牛のすき焼き	ぎゅうにく とうふ			にんじん	はくさい ねぎ	こんにゃく てんさいとう			にぼしだし つゆ かつおだし さけ みりん しょうゆ とうがらし					
			りんご					りんご									
30 (月)	有機米ごはん	MILK	チキンみそカツ	とりにく みそ		ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ さとう	ごはん	なたねあぶら	しおこうじ しお みりん こんぶエキス	沢煮の「沢」には、「沢山」という意味があり、この名がついたとされています。千切りにした野菜を煮ておわんに盛った汁物を「沢煮椀」、とろみをつけて魚などの上にかけた料理は「沢煮あんかけ」と呼ばれています。	556	21.0	15.4	2.2
			からし和え	かまぼこ			にんじん	きゅうり きゃべつ とうもろこし	さとう			しょうゆ からし		700	25.1	17.6	2.9
			沢煮椀	ぶたにく			にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	こんにゃく			にぼしだし しお つゆ かつおだし さけ こしょう しょうゆ					



11月使用予定の地場産食材

【一関市産】さつまいも、じゃがいも、ヤーコン、ねぎ、白菜、小松菜、ほうれん草、大根、りんご、トマトピューレ、南部一郎かぼちゃ、こんにゃく（26日分）、米、牛乳、牛肉、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ
【岩手県産】きゃべつ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、もやし、切りごぼう、干し椎茸、パン、豆腐、生揚げ、焼き豆腐、納豆、とり肉、みそ

