



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。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
4 (火)	黒糖 コッペ	主菜(しゅさい) とりにく だいず とりにく だいず とりにく だいず	とりにく だいず		ピーマン トマト	たまねぎ セロリー なす にんにく	パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ ケチャップ コンソメ 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、脳を自覚めさせ、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・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校				
		副菜(ふくさい) 切りばしだいこん 切干大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	きりばしだいこん きゅうり とうもろこし	パン	こめ油	しょうゆ す		698 29.0 21.3 3.1				
		副菜(汁)-(しる)- お芋の豆乳クリームパスタ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん いんげん	たまねぎ たもぎたけ えだまめ		オリーブ油	とりがらだし ホワイトルウ		中学校				
		その他(デザートなど)									872 35.4 25.2 3.9				
5 (水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) ほっけのたつたあげ	ほっけ					かたくりこ こめこ	こめ油	しょうゆ みりん	絵本給食「いいものもらった」 絵本にちなんで、うま味たっぷりの「きのこ汁」が登場します。 たまきのタンゴたちの食べたきのこ汁はどんな味がしたのでしょうか。	小学校			
		副菜(ふくさい) 筑前煮	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん		なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん	625 26.0 18.6 1.6					
		副菜(汁)-(しる)- きのこ汁	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ しめじ いたけ なめこ			にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ みりん	中学校					
		その他(デザートなど) 花みかん				みかん				787 31.5 21.7 2.0					
6 (木)	むぎ ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) 豚丼の具	ぶた肉 だいず みそ		ピーマン いんげん	たまねぎ れんこん りんご		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	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。しっかりかんで味わって食べましょう。	小学校			
		副菜(ふくさい) ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	こめ・むぎ	マヨネーズ (卵不使用)	す しお しょうゆ	627 23.7 21.6 2.0					
		副菜(汁)-(しる)- わかめスープ	とうふ	わかめ かんてん	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ			とりがらだし しょうゆ さけ	中学校					
		その他(デザートなど) カムカムこんにやく							こんにやく	ホタテエキス		806 29.4 25.9 2.8			
7 (金)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) とりの照り焼き	とりにく			しょうが		さとう かたくりこ		しょうゆ みりん さけ	ボールを投げるときや打つときやダッシュをするときなど、私たちが力を出すときは無意識に歯を食いしばっています。そのとき歯には自分の体重と同じくらいの力がかかっています。むし歯や抜けた歯があるとその力が弱くなり、自分の力を十分に発揮できなくなってしまいます。健康な歯を守るために歯みがきをがんばりましょう。	小学校			
		副菜(ふくさい) なめたけおえ			のり	にんじん こまつな	もやし あじつきえの きたけ		さとう	す しょうゆ		617 24.1 17.3 2.2			
		副菜(汁)-(しる)- さつま汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ	中学校					
		その他(デザートなど) カムカムこんにやく							こんにやく	ホタテエキス		797 31.2 21.3 2.5			
10 (月)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) 棒ぎょうざ	とりにく ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが		はるさめ さとう こむぎこ	なたね油	しょうゆ しお	キャベツは、別名「かんらん」とも呼ばれています。「かん」は甘いという字を使います。甘味の元となる糖類を葉物の野菜の中で一番多く含んでいるからです。 今月は地産のキャベツを使っています。よくかんで、甘みを感じてみましょう。	小学校			
		副菜(ふくさい) 米めんサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		こめこめん	ごま油	れいめんスープ す		640 22.0 18.1 1.3			
		副菜(汁)-(しる)- みそビーフンスープ	ぶた肉 だいず みそ		にんじん ちんげんさい	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし		ビーフン	ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし みそラーメン スープ		中学校			
		その他(デザートなど)										786 26.0 19.9 1.7			
11 (火)	コッペパン 牛乳	主菜(しゅさい) とうふハンバーグトマトソース	とうふ とりにく			たまねぎ			こめ油	ケチャップ しお ソース コンソメ	11月11日は「鮭の日」で、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、最近では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す。	小学校			
		副菜(ふくさい) チキンと豆のサラダ	とりにく だいず		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		さとう	オリーブ油	しょうゆ しお こしょう		663 31.1 21.9 3.2			
		副菜(汁)-(しる)- 鮭とさつまいものシチュー	さけ ベーコン いんげんまめ とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ ぶなしめじ		さつまいも	オリーブ油	ワイン しおこうじ とりがらだし ホワイトルウ		中学校			
		その他(デザートなど)										836 38.5 26.7 4.2			
12 (水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) あじフライ	あじ					こむぎこ パンこ	こめ油	しお さけ コンソメ ソース ケチャップ	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。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、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			
		副菜(ふくさい) 梅おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	かぶ キャベツ うめぼし		さとう	つゆ	614 24.5 18.7 1.7					
		副菜(汁)-(しる)- 五目スープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	だいこん たけのこ ほししいたけ		かたくりこ		とりがらだし さけ しおこうじ しょうゆ		中学校			
		その他(デザートなど)										770 30.2 21.7 2.3			
13 (木)	むぎ ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) タンドリーチキン	とりにく みそ		ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく			こめ油	ケチャップ す とりがらだし しょうゆ さけ	今日は食器の置き方についてのお話です。 正しい置き方は、おつゆが右、ごはんは左、おさらの右におおなどの主菜、左に野菜のおかずです。牛乳は右上に置きましょう。みなさんのおぼんの上はどうなっていましたか。もう一度確認してみましょう。	小学校			
		副菜(ふくさい) 白菜の信田煮	あぶらあげ だいず		にんじん	はくさい		こむぎこ かたくりこ	なたね油	しょうゆ みりん つゆ		600 25.2 20.5 1.8			
		副菜(汁)-(しる)- みぞれ汁	ぶた肉		にんじん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう		かたくりこ		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ みりん		中学校			
		その他(デザートなど)										769 31.3 24.4 2.1			
14 (金)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) 五目厚焼きたまご	たまご とりにく だいず		にんじん	しいたけ ごぼう たまねぎ グリーンピース		さとう	なたね油	しょうゆ みりん しお	2年B組菅原美羽さんの考えた献立です。大好きなキムタク納豆と沢煮椀を組み合わせたのがポイントです。小学生にも中学生にも大人気なおかずがそろったうれしい献立ですね。	小学校			
		副菜(ふくさい) キムタク納豆	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	きりばしだいこん はくさいキムチ だいこん (たくあん)		こめ	なたね油		しおこうじ さけ つゆ	607 22.0 17.5 1.7		
		副菜(汁)-(しる)- 沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん たけのこ ねぎ ごぼう ほししいたけ		こんにやく		かつおだし にぼしだし さけ しおこうじ しょうゆ こしょう		中学校			
		その他(デザートなど)										756 26.8 20.5 2.3			
17 (月)	有機米 ごはん 牛乳	主菜(しゅさい) 赤魚の西京焼き	あかうお みそ					さとう		しおこうじ さけ	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だと思ってしまうかもしれませんが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにも大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみましょう。	小学校			
		副菜(ふくさい) 里芋とれんこんのそぼろ煮	ぶた肉 だいず こおりとうふ			れんこん えだまめ		こめ	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ つゆ		623 26.1 20.0 1.5			
		副菜(汁)-(しる)- わかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ				かつおだし にぼしだし		中学校			
		その他(デザートなど)										756 31.7 23.6 2.0			

大東町内で生産された有機米が登場します！



