



こんだまびよう



給食センターのホームページからご覧いただけます。

※ ○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。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						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)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校	
4火	テーブルロール		チキンナゲット (小:2こ 中:3こ) 根菜のツナマヨサラダ 秋色シチュー	鶏肉 大豆粉 ツナ(まぐろ) 大豆 鶏肉		小松菜 ごぼう とうもろこし れんこん かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ しめじ		かたくり粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 さつまいも	あぶら油 大豆マヨネーズ 大豆バター(乳成分)	しょうゆ 塩 酒 チキンエキス かつおエキス 魚しょうゆ 酢 塩 こしょう 白ワイン シチュー フレーク ペシヤメル フレーク こしょう	E:732 P:27.2 F:32.4 塩:2.7	E:904 P:34.0 F:39.2 塩:3.7
☆ 絵本給食 ☆ 「いいものもらった」という絵本に登場する「きのこ汁」を取り入れます。どんなきのこが入っているのか、探しながら食べましょう♪												
5水	ごはん		ホキフライ いかと里いもの煮物 きのこ汁 りんご	ホキ いか 高野豆腐 なまあじ 生揚げ		人参 さやいんげん 大根 小松菜 しめじ まいたけ エリンギ なめこ ねぎ りんご		パン粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 かたくり粉 里いも 砂糖 こんにゃく	あぶら油	塩 中濃ソース しょうゆ めんつゆ みりん 一味唐辛子 かつおだし 煮干しだし しょうゆ 酒	E:606 P:22.8 F:16.6 塩:1.8	E:775 P:28.0 F:19.9 塩:2.3
6木	ごはん		おやこどん 親子丼の具 きゅうりのピリ辛漬け さわにわん 沢煮椀	たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ		玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ 人参 白菜 大根 小松菜 えのきたけ ねぎ		かたくり粉 こんにゃく	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん めんつゆ しょうゆ 一味唐辛子 かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩	E:589 P:28.2 F:19.6 塩:1.6	E:743 P:33.4 F:22.1 塩:2.0
7金	ごはん		鶏肉のごまみそ焼き 三陸めかぶの和風サラダ 魚介のチゲ鍋風	鶏肉 みそ かつお節 めかぶ たら あさり 豆腐		キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 白菜 しめじ ねぎ		砂糖 こんにゃく	ごま	しょうゆ みりん 酒 青じそドレッシング かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩 トウバンジャン	E:574 P:25.6 F:16.8 塩:1.8	E:713 P:30.5 F:19.1 塩:2.3
11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材を多く使った「かみかみ五目豆」を取り入れました。よくかんで食べましょう!												
10月	ごはん		さんまのしょうが煮 かみかみ五目豆 かぶのみそ汁	さんま 鶏肉 大豆 昆布 なまあじ 生揚げ 味噌		しょうが ごぼう かぶの葉 白菜 かぶ しめじ ねぎ		砂糖 水あめ こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:592 P:24.9 F:18.2 塩:1.6	E:717 P:28.3 F:19.6 塩:1.9
11月11日は「鮭の日」です。国産の鮭を骨ごとミンチにした「鮭ボール」をスープに使用しました。												
11火	小:コッパ 中:きなこ揚げパン		きなこ揚げパン(中のみ) ペンネマカロニのトマト煮 海藻とコーンのサラダ 鮭ボールスープ チョコクリーム(小のみ)	青きな粉 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり		トマトピューレ バジル キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー 人参 たまご 玉ねぎ 白菜 しめじ		砂糖 マカロニ 砂糖 水あめ 砂糖	あぶら油 オリーブ油	塩 赤ワイン コンソメ ケチャップ 塩 こしょう イタリアンドレッシング(特定原材料等不使用) 塩 塩 しょうゆ コンソメ スープストック こしょう カカオマス ココアパウダー	E:603 P:27.4 F:22.3 塩:2.7	E:755 P:34.1 F:30.3 塩:3.9
12水	ごはん		さばのみりん焼き なめたけ和え かしわ汁	さば 鶏肉 生揚げ		しょうが もやし 白菜 えのきたけ 大根 小松菜 ごぼう まいたけ ねぎ		砂糖 水あめ かたくり粉	あぶら油	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩 一味唐辛子	E:615 P:25.0 F:21.2 塩:1.6	E:765 P:29.8 F:24.7 塩:2.2
13木	ごはん		タッカルビ 小松菜のナムル トックスープ	鶏肉 ツナ(まぐろ) たまご 豚肉		ピーマン 人参 小松菜 たまご 玉ねぎ 人参 大豆もやし 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが		砂糖 かたくり粉 砂糖 トック(白玉粉) かたくり粉	あぶら油 ごま油	コチジャン しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう	E:605 P:28.1 F:16.1 塩:1.6	E:758 P:33.3 F:18.1 塩:2.1
萩荘中学校リクエスト希望献立												
14金	ごはん		どんな献立が登場するのか、材料名から予想してみましよう!	鶏肉 するめ 鶏肉 豚レバー 豆乳 大豆粉		きりぼしだいこん 切干大根 きゅうり たまご 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが グリンピース いちごピューレ レモン果汁		コーンフレーク パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	大豆マヨネーズ油 ごま油 ごま あぶら油	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 赤ワイン カレー フレーク 中濃ソース ケチャップ しょうゆ	E:822 P:28.9 F:29.9 塩:2.1	E:996 P:34.5 F:33.9 塩:2.9

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						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)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート					小学校	中学校		
17月	有機米 ごはん	牛乳	ピリ辛ほっけ焼き のりじゃこ和え あさりのみそ汁 オレンジ	ほっけ しらすのり みそ 生揚げ あさり (みそ)	小松菜 人参	にんにく しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	砂糖 じゃがいも	ごま油 しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ めんつゆ 塩 煮干しだし	E:545 P:24.9 F:13.5 塩:2.2	E:675 P:29.5 F:14.9 塩:2.8	
18火	きなこ揚げパン 中: コッペパン	牛乳	きなこ揚げパン (小のみ) ポークピーンズ かぼちゃと さつまいものサラダ 白菜のコンソメスープ チョコクリーム (中のみ)	青きな粉 豚肉 大豆 青大豆 いんげん豆 大豆ミート	トマトピューレ	たまご 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり ブロッコリー 人参 たまご 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	砂糖 さつまいも 砂糖 みず 水あめ 砂糖	あぶら油 大豆マヨネーズ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう カカオマス ココアパウダー	E:666 P:27.6 F:28.9 塩:2.3	E:771 P:31.1 F:29.4 塩:3.3	
19水	ごはん	牛乳	白身魚のもみじ焼き ツナボンと和え のっぺい汁	ホキ みそ ツナ (まぐろ) 大豆 鶏肉 豆腐	人参 人参	人参 キャベツ ゆず果汁 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	砂糖 大豆マヨネーズ あぶら油	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:581 P:26.5 F:17.0 塩:1.6	E:722 P:31.6 F:19.1 塩:2.3	
20木	麦 ごはん	牛乳	白金豚ぎょうざの ならあんかけ (2こ) 炒めビビンバ 豆腐だんご 春雨のスープ	豚肉 大豆粉 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆粉	人参 人参	人参 たまご 玉ねぎ 白菜 たけのこ エリンギ ねぎ	小麦粉 砂糖 かたくり粉 砂糖 パン粉 砂糖 春雨	あぶら油 ごま油 しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ 塩 酒 中華スープストック こしょう	E:604 P:25.8 F:17.3 塩:1.9	E:762 P:30.7 F:19.7 塩:2.5	
11月24日は「和食の日」です。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。											
21金	ごはん	牛乳	鮭の南蛮揚げ ゆず風味 ほうれん草の黒ごま和え 鶏と野菜のほかほか汁	鮭 ほうれん草 鶏肉	人参 人参	人参 ねぎ ゆず果汁 もやし えのきたけ 白菜 大根 れんこん 干しいたけ しょうが	かたくり粉 砂糖 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 めんつゆ しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:587 P:24.8 F:16.5 塩:1.6	E:731 P:30.1 F:18.7 塩:2.0
25火	黒糖 コッペパン	牛乳	ほうれん草オムレツ カレーポテト ミートボールの トマトスープ バナナ	卵 ベーコン 鶏肉 大豆粉 大豆 青大豆	人参 人参	人参 たまご 玉ねぎ とうもろこし たまご 玉ねぎ キャベツ セロリ バナナ	コーンスターチ じゃがいも パン粉 砂糖	あぶら油 オリーブ油 あぶら油	しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 カレー粉 しょうゆ 塩 クチャップ コンソメ スープストック こしょう	E:620 P:26.1 F:22.3 塩:2.6	E:759 P:31.5 F:27.3 塩:3.5
26水	ごはん	牛乳	ぶりのしょうが焼き わかめの甘酢和え みそおでん	ぶり わかめ ちくわ (すけそうたら・いとよだい) 昆布 がんもどき (みそ)	人参 人参	人参 しょうが キャベツ きゅうり みかん (シロップ漬) 大根	砂糖 砂糖 砂糖 こんにゃく	ごま	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒	E:591 P:25.7 F:18.7 塩:2.0	E:733 P:30.7 F:21.4 塩:2.6
27木	麦 ごはん	牛乳	鶏そぼろひじき ごはんの具 野菜と梅の和え物 なめこの卵スープ	鶏肉 大豆ミート おから (みそ) ひじき かつお節 たまご 鶏肉 豆腐	人参 人参	人参 人参 たまご 玉ねぎ 白菜 なめこ ねぎ	砂糖 砂糖 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま	酒 しょうゆ みりん 乾燥カリカリ梅 しょうゆ 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう	E:556 P:25.4 F:15.9 塩:1.8	E:704 P:30.2 F:17.8 塩:2.4
28金	ごはん	牛乳	いわしのレモンじょうゆ煮 厚揚げのそぼろ炒め みぞれ汁	いわし 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 豚肉	人参 人参	人参 人参 白菜 まいたけ 大根 ねぎ	砂糖 米でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 砂糖 かたくり粉	あぶら油	みりん しょうゆ こしょう しょうゆ 酒 みりん かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩	E:621 P:28.4 F:18.6 塩:1.6	E:751 P:31.8 F:20.3 塩:1.8

**11月使用予定の
地場産食材**

一関市産 : 米・有機米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・大根・ごぼう・里いも・りんご・トマトピューレ
 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・めかぶ・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・おから・大豆ミート・もやし・大豆もやし

11月17日(月)のお米は有機米を使用します。一関地方有機農業推進協議会のみなさんが、農業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。

