

# 令和6年度 11月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			654 Kcal 19.9 g 27.7 g 1.8 g	719 Kcal 33.6 g 19.9 g 2.6 g	美味しい新米の季節がやってきました。給食のごはんも新米に切り替わってきます。地元のおいしいお米を食べられることに感謝して味わっていただきます。  (金ケ崎中 給食なし)
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	こむぎこ さとう	あぶら	ウスターソース			
	ツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ すしお				
	きゃべつと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	きゃべつ えのきだけ							
5 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			571 Kcal 27.4 g 17.1 g 1.8 g	719 Kcal 33.6 g 19.9 g 2.6 g	たらは冬が旬の白身魚です。今日のように焼いてもいいですが、冬は鍋がおすすです。淡泊な味で、いろいろな味に合うので、好みの味付けで冬の美味しさを楽しみましょう。  (金ケ崎小 給食なし)
	たらのチーズ焼き	たら	チーズ		しょうが			しょうゆ さけ				
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいす あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん				
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも						
6 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			595 Kcal 23.6 g 22.8 g 2.5 g	754 Kcal 28.7 g 26.9 g 3.4 g	白菜は1年中栽培されていますが、最も生産量が多くて、1玉の重量が重いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。  (三ヶ尻小6年生 給食なし)
	さばのカレー塩焼き	さば						しお カレーこ				
	ちくぜんに筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん だけのこ ごとぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
	白菜と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	はくさい							
7 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			582 Kcal 24.1 g 21.9 g 1.6 g	762 Kcal 32.1 g 26.5 g 2.3 g	切ったごぼうを置いておくと色が変わるのは、ごぼうに含まれるポリフェノールが空気に触れることで変色するからです。水や酢水にさらすと、変色を防ぐことができます。ただし、さらしすぎは栄養素が逃げてしまうので注意が必要です。  (第一小、永岡小 給食なし)
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	野菜のごまマヨ和え	かまぼこ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ				
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	だいこん しいたけ	ごぼう だけのこ		あぶら	しょうゆ しお			
	ミニフィッシュ(中学校のみ)		かたくちいわし			さとう	ごま	しお				
【かみかみ献立】~11.8 いい歯の白~												
8 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			625 Kcal 22.0 g 23.8 g 1.6 g	793 Kcal 27.9 g 29.0 g 1.9 g	今日は11月8日は「いい歯の白」です。健康のためにも柔らかい食べ物ばかりではなく、噛み応えのある食べ物を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう！  (第一小6年生 給食なし)
	鮭メンチカツ	さけ たら			たまねぎ	パンこ こんぶ	さとう	あぶら	しお さけ			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり きゃべつ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す				
	きのこ豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しいたけ こんにゃく えのきだけ ぶなしめじ だいこん ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ				
12 (火)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			570 Kcal 23.4 g 18.4 g 2.0 g	731 Kcal 28.3 g 21.5 g 2.5 g	大根の根の部分は、部位によって甘みや辛みなどが違うため、料理によってそれぞれ使い分けましょう。もちろん、大根の葉っぱも汁物に入れたり、炒めたりして食べられます。  (金ケ崎小6年生 給食なし)
	ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	ウスターソース ちゅうのうソース トマトケチャップ				
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう				
	きゃべつとあさりのマカロニスープ	あさり		にんじん	きゃべつ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	しお こしょう コンソメ				
13 (水)	安比舞茸ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			578 Kcal 22.7 g 16.8 g 2.6 g	712 Kcal 27.1 g 19.1 g 3.2 g	柿はビタミンCがレモンやキウイフルーツなどよりも多く含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防に効果的です。
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ しお す みりん				
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ				
	ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん みつば	だいこん しいたけ	ごぼう		しょうゆ さけ しお				
【第一小学校 リクエスト給食】												
14 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			603 Kcal 23.5 g 18.2 g 1.5 g	754 Kcal 28.6 g 21.0 g 2.0 g	今日は第一小学校のリクエストメニューの中から、鶏のから揚げを取り入れました。残りのリクエストメニューは20日に取り入れます。  (三ヶ尻小、金ケ崎中 給食なし)
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ				
	野菜のからし和え			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ からし				
	白菜と豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ							
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう みずあめ						
15 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			573 Kcal 19.9 g 18.5 g 2.0 g	718 Kcal 23.4 g 21.3 g 2.5 g	お米には、「ひとめぼれ」「ササニシキ」「秋田こまち」など、さまざまな品種があります。若手県では「銀河のしずく」や「金色の風」などの品種もあります。全国にはどんな品種のお米があるか調べてみるのも面白いですね。
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう てんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし しお トマトケチャップ				
	大根と海藻のサラダ		わかめ くわかめ こんぶ とさか	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお す				
	野菜のカレー風味スープ	ベーコン		にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ カレー しょうゆ				
18 (月)	麦ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			606 Kcal 24.7 g 20.1 g 1.7 g	-	魚の「あじ」という名は、味がよいことから名づけられたそうです。あじの体の側面にギザギザした「せいご」というかたいうろこがありますので、取り除いて調理しましょう。  (三ヶ尻小、金ケ崎中 給食なし)
	あじの南蛮漬け	あじ			ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん さけ とうがらし				
	おからサラダ	おから ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう す				
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ							
19 (火)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう				こめ			570 Kcal 26.8 g 14.7 g 1.9 g	723 Kcal 32.6 g 17.0 g 2.4 g	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、食事が出来るまでに、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、大切にいただきます。
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ				
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くわかめ	にんじん あかしそ	きゃべつ もやし	さとう		しょうゆ しお うめず				
	さつま汁	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	ごぼう	さつまいも	あぶら				
20 (水)	中華麺	牛乳	ぎょうにゅう				こむぎこ			608 Kcal 24.1 g 25.1 g 2.8 g	780 Kcal 30.2 g 32.4 g 3.7 g	今日は第一小学校のリクエストメニューの中から、ラーメンとクレープを取り入れました。久しぶりの麺給食を味わって食べましょう！
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん こんぶ	あぶら	しょうゆ しお				
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す				
	みそラーメンスープ	ぶたにく なると		にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ とうもろこし		あぶら	みそ ラーメンスープ				
	米粉のみかんクレープ	とうにゅう だいすこ			みかん レモン	こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら					

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より