



令和5年度

11月給食献立予定表

(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 水	いろどりごはん	○			広島菜 にんじん	とうもろこし	米 麦		775 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			たまねぎ	砂糖 パン粉	油	25.8 g
	わかめのすのもの			わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		25.3 g
	とんじる		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ			2.5 g
ー メモ	大切です！朝ごはん！みなさんしっかり朝ごはんを食べて登校していますか。朝からごはんとおかず、汁ものをそろえて食べるのはなかなかむずかしいものです。ごはん、豚汁のような具たくさん汁ものがあれば十分です。豚汁は前の日に作っておけば、温めるだけなので忙しい朝におすすめです。								
2 木	小さめコッペパン切り目入り	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		827 kcal
	ウインナー（3ケ）		ウインナー						33.3 g
	スパゲティナポリタン		豚肉	チーズ	ビーマン パプリカ マッシュルーム	玉ねぎ	スパゲティ	オリーブオイル	29.8 g
	お豆入りポトフ		大豆 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ し めじ	じゃがいも		3.3 g
ー メモ	食べものをしっかりかむためには、よい姿勢で食べることが大切です。両足を床につけ、背筋を伸ばしてかむことで体にほどよい力がかかり、あごの力が強くなります。								
6 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		831 kcal
	キーマカレー		豚肉 豚レバー 大 豆		ビーマン	玉ねぎ とうもろこし	砂糖	油	31.3 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	26.4 g
	卵とチーズのふわふわのスープ		卵 ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきだけ	パン粉 じゃがい も		3.0 g
ー メモ	キーマカレーは、インドが発祥の料理です。キーマとは、ヒンディー語で「細かいもの」を意味するそうです。ひき肉と野菜のみじん切りが入ったカレーになります。給食では挽肉とし バーと大豆、そしてたくさんの野菜を細かく刻んで作りました。ごはんといっしょに食べましょう。								
7 火	麦ごはん	○					米 麦		755 kcal
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖		30.2 g
	ひじきの炒り煮		大豆	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖	油	17.3 g
	さつま汁		豚肉 焼き豆腐 み そ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	さつまいも	油	2.3 g
ー メモ	黒色をしている「ひじき」ですが、海の中ではおうど色をしています。乾燥させることで、見慣れている黒い色になります。ひじきは漢字で「鹿」の「尾」の「菜」と書きます。見た目 が黒くて短い鹿のしっぽに似ていることからきているそうです。ビタミンやミネラルが豊富なので、成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷりふくまれている食品の1つです。								
8 水	もち麦ごはん	○					米 もち麦		697 kcal
	きびなごのカリカリフライ		きびなご				じゃがいも	油	24.0 g
	茎わかめのきんぴら		さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいん げん	ごぼう	砂糖	油 ごま	19.0 g
	野菜たっぷりみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん そう	大根 しょうが			3.5 g
ー メモ	11月8日は、語呂合わせで「いい歯（118）の日」です。よくかむと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には、口の中に残った食べかすを落としてたり、歯を溶けにくい状態 に戻すはたらきもあります。今日の給食には、もちむぎやくきわかめなど、かみごたえのある食材を取り入れています。いつもより意識してよくかみ、だ液がたくさん出るようにしま しょう。								
9 木	コッペパン	○					強力粉 砂糖		759 kcal
	鮭マヨじゃがグラタン		鮭	チーズ	ビーマン	玉ねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	27.9 g
	こんにゃくサラダ			わかめ		もやし きゅうり		油	29.3 g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン		かぼちゃ にんじん こまつな				3.2 g
	お米ブルーベリータルト			豆乳		ブルーベリー果汁	米粉 砂糖 油		
ー メモ	パンと一緒に牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分と一緒に入っていると、食べ物のがどへおし流されてしまうので、パンをよくかみ、飲み込んでから水分 をとるようにしましょう。								
10 金	麦ごはん	○					米 麦		703 kcal
	トラウトサーモンのみりん焼		トラウトサーモン			しょうが			33.5 g
	納豆あえ		納豆	チーズ アカモク 青のり	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ			20.3 g
	きのこのみぞれ汁		豆腐 みそ		ほうれんそう	えのきだけ なめこ 大根			2.4 g
ー メモ	鮭という漢字が魚へんに” 十一”と書くことから11月11日は鮭の日といわれています。鮭の不漁が続いているなか、今年の猛暑でますます漁獲量は少なくなっているそうです。そ こで、今年の鮭の日は、山田湾で養殖していた「トラウトサーモン」を使用しました。あぶらがのっておいしいサーモンを味わいましょう。								
13 月	麦ごはん	○					米 麦		947 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ		油	33.0 g
	青梗菜入りチャプチェ		豚肉		青梗菜 にんじん	玉ねぎ	砂糖 春雨	ごま油	34.7 g
	麻婆豆腐		豚肉 大豆 豆腐		にら	玉ねぎ ねぎ しいた け たけのこ	砂糖 片栗粉		2.3 g
ー メモ	今日の副菜は「チャプチェ」です。「チャプチェ」は韓国の料理でお肉や野菜、きのこなどを春雨と一緒に炒めて甘辛く味付けします。お祝いの席や、多くのお客さんを招くときなどに 作られる韓国の伝統料理の1つなそうです。								
14 火	麦ごはん - ふりかけ	○	かつおぶし わかめ				米 麦	ごま	698 kcal
	鮭の南部焼き		鮭					ごま	34.6 g
	もやしのいそべあえ			のり	ほうれんそう にん じん	もやし			17.1 g
	鶏のすき焼き風煮		鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ	砂糖	油	2.2 g

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんばく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
15 水	麦ごはん	○					米 麦		862 kcal
	鶏肉のチリソース煮		鶏肉		パセリ	玉ねぎ	片栗粉	油	31.0 g
	切干大根のナムル		ハム		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	27.4 g
	中華風卵スープ		卵			玉ねぎ ねぎ どうも ろこし			1.5 g
ー 口 メモ	切干大根は、大根を細く切り太陽の光で乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴びて水分が蒸発し旨味と栄養分がぎゅうっと凝縮されます。骨や歯をつくるカルシウムや貧血予防に効果のある鉄分、おなかのそうじをしてくれる食物せんいなどたくさんの栄養素がつまっています。								
16 木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		735 kcal
	大豆入りミートソース		豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルー ム	砂糖	バター	31.6 g
	かいそうサラダ			わかめ くきわか め とさかのり		キャベツ きゅうり		油	25.1 g
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	パセリ	玉ねぎ どうもろこし しめじ	じゃがいも		4.4 g
ー 口 メモ	給食のミートソースには、刻んだ大豆も入っています。大豆は、たんばく質が豊富で「畑の肉」ともいわれています。大豆は、日本人にとって大切なたんばく源でした。食の洋風化とともに、肉を多く食べるようになりましたが、大豆たんばくには成長ホルモンに影響を与えるアルギニンも豊富に入っている食品です。給食でも家の食事でも、大豆や大豆製品を積極的に食べましょう。								
17 金	さつまいもごはん	○					米 もち米 さつ まいも ごま		727 kcal
	サバ生姜煮		さば			しょうが			37.3 g
	豚肉とごぼうのきんぴら		ぶたにく		にんじん	ごぼう しめじ	砂糖	ごま ごま油	22.4 g
	めかぶのみそ汁		めかぶ どうふ	みそ	ほうれんそう	白菜			3.5 g
ー 口 メモ	今日の主食はさつまいもごはんです。さつまいもは、茎と根どちらの部分食べていると思いますか？正解は「根」の部分です。さつまいもは、食物せんいをたくさんふくんでいます。食物せんいはおなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。また、風邪予防にも効果のあるビタミンCも多くふくんでいる食べ物です。								
20 月	麦ごはん・味付のり	○					米 麦		783 kcal
	さわらのねぎマヨ焼き		さわら			ねぎ		ノンエッグマヨ ネーズ	32.9 g
	マカロニサラダ		ハム		パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこ し	マカロニ	油	28.9 g
	もやしのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ			2.5 g
21 火	松茸ごはん	○	油揚げ			まつたけ しめじ	米 もち米 砂糖		651 kcal
	とりにくのねぎ塩麴だれ		とりにく			ねぎ レモン果汁		ごま油	27.2 g
	浅づけ			昆布	にんじん	かぶ きゅうり			14.6 g
	ほうれん草うどんのお吸い物		かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ	ほうれんそううどん		2.8 g
	りんご					りんご			
ー 口 メモ	山田町でとれたまつたけを使用した「山田の食材給食」です。まつたけの他に、お米・ほうれんそう・ほうれんそううどん・にんじんも山田町でとれた食材です。								
22 水	麦ごはん	○					米 麦		781 kcal
	さばのカレー焼き		さば						30.5 g
	わかめとツナサラダ		ツナ	わかめ		大根 きゅうり どう もろこし	砂糖	ごま油	20.1 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ		にんじん ほうれん そう	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.7 g
	きりせんしょ（くるみ無）						きりせんしょ		
ー 口 メモ	いろいろな種類の海藻がありますが、1番身近な海藻といったらわかめではないでしょうか。岩手県のわかめの養殖量は全国第2位、消費量は全国第1位です。わかめには、気持ちを落ち着かせてくれたり、成長に欠かせない栄養が入っています。おうちでも給食でもしっかり食べましょう。								
28 火	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		794 kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	30.7 g
	さつまいもと大豆のじゃこ炒め		大豆	しらす		さつまいも 砂糖	油 ごま	24.9 g	
	とうふとしめじのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		小松菜	しめじ 玉ねぎ			3.1 g
ー 口 メモ	今日は「まごは（わ）やさしい給食」です。ま（まめ）・ご（ごま）・は（わかめ）・や（やさい）・さ（さかな）・し（しいたけ きのご類）・い（いも）といった食材をそろえると、自然と栄養バランスがそろった食事になります。家庭の食事でも意識してみましょう。								
29 水	ごはん	○					米		775 kcal
	ビーフシチュー		牛肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルー ム	じゃがいも	バター	26.4 g
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉 豚肉			玉ねぎ			23.7 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプ リカ	カリフラワー キャバ ツ	砂糖	油	2.7 g
	鉄分ヨーグルト			鉄分ヨーグルト					
ー 口 メモ	11月29日は「いい肉の日」です。JA全農いわてさんから補助をいただいて、県内の学校給食でいわて牛を使った給食が提供されています。いわて牛は、全国でも最高級といわれている和牛です。自然豊かな土地で、愛情たっぷり大切に育てられたからできるおいしい牛肉。今日は、そのおいしいお肉でビーフシチューを作りました。								
30 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		679 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		31.9 g
	キャベツのレモン和え				にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		16.7 g
	雑穀と野菜のミネストローネ		ウィンナー		にんじん トマト	白菜 玉ねぎ	じゃがいも マカ ロニ むぎ あわ	オリーブオイル	3.7 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
ー 口 メモ	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があります。主にトマトを使いますが、イタリアでは使う野菜も季節や地方によってさまざまで、決まったレシピのない家庭料理です。その時家庭にある野菜を何でも入れて作ることができます。イタリア人にとってのミネストローネは、日本人にとってのみそしるのようなものだそうです。								