令和7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	
4 火	麦ごはん	○					米　麦		766　kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	30.0　g
	もやしのごましょうゆあえ				ほうれんそう　にんじん	もやし	砂糖	ごま油　ごま	19.8　g
	ひっつみ汁		鶏肉		にんじん	大根　ごぼう　しめじ　ねぎ	すいとん粉		2.3　g
一口メモ	むかしから、岩手の郷土料理として親しまれているものに「ひっつみ」があります。小麦粉を耳たぶくらいのやわらかさまで水でこね、２時間ほどおいたものをひっつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひっつみ」と名付けられました。材料で決まったものはとくにありませんが、季節の野菜やきのこと、鶏肉からとっただしの中に入れてしょうゆ味やみそ味に仕上げます。たくさんの材料を使う「ひっつみ」は、赤・黄・緑の食品がすべて入っていて栄養バランスのよい料理です。								
5 水	麦ごはん - 味付けのり	○		のり			米　麦		702　kcal
	いわしのおろしに		いわし			大根	砂糖		28.0　g
	筑前煮		鶏肉				砂糖	油	17.2　g
	キャベツのみそ汁		油揚げ　みそ		にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ	砂糖	油	2.3　g
一口メモ	今日の主菜はいわしのおろし煮です。いわしには、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられてきた魚です。いわしにはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。鮮度が落ちやすいのでいろいろな加工がされています。今日は骨までやわらかく煮てあるので骨ごと食べてカルシウムをたっぷりとりましょう。								
7 金	麦ごはん	○					米　麦		719　kcal
	カミカミタコメンチ		たらすり身　たこ			キャベツ	小麦粉　砂糖	油	24.8　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			15.4　g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ　しめじ　ねぎ	じゃがいも		1.9　g
	果汁グミ（ぶどう味）					ぶどう果汁	砂糖		
一口メモ	明日１１月８日は「いい歯の日」です。１１月８日の「１１８」が「いい歯」の語呂合わせで、歯の健康増進啓発のために作られた記念日です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、美味しく楽しく食事ができます。今日はかみごたえのある「タコ」や「グミ」を献立に取り入れました。いつもより意識してよくかんで食べましょう。								
10 月	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		789　kcal
	チキンナゲット(２ケ)		鶏肉				小麦粉	油	34.4　g
	かりぽりあえ					キャベツ　きゅうり　福神漬け		ごま	19.8　g
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	3.0　g
一口メモ	カレーを好きな人も多いと思いますが、カレーばかりでなく野菜のおかずも食べましょう。野菜は１日３６０ｇ、１回の食事で１２０ｇが目安です。野菜を食べて抵抗力を高め、風邪を予防しましょう。								
11 火	麦ごはん	○					米　麦		728　kcal
	米粉パン粉の鮭フライ		鮭				小麦粉	油	27.8　g
	大根サラダ				にんじん	大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖		19.0　g
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ　みそ		にんじん	白菜　ごぼう　まいたけ			1.9　g
一口メモ	鮭という字が魚へんに“十一十一”と書くことから１１月１１日は鮭の日といわれています。ここ十年あまり鮭の不漁が続いており、全国各地でサーモンの海面養殖が拡大しています。岩手県沿岸部では、山田町、久慈市、宮古市、大槌町、釜石市、陸前高田市でご当地サーモンの養殖が行われています。織笠川で放流した稚魚が、４年後戻ってきてくれますように・・・								
12 水	麦ごはん	○					米　麦		699　kcal
	ねぎ焼き		いか　たらすり身			キャベツ	小麦粉　砂糖	油	28.8　g
	高野豆腐の五目煮		高野豆腐　豚肉		にんじん		じゃがいも　砂糖		15.2　g
	きのこのみぞれ汁		豆腐　みそ		小松菜	えのきたけ　なめこ　しいたけ			2.3　g
一口メモ	今日はきのこのみぞれじるです。みぞれじるとは、大根おろしが入った汁もののことをいいます。みぞれとは、冬の寒い日に、雨と雪が混ざって降る気象現象で、雨が雪に変わるときやその逆のときによくみられます。大根おろしを加えた様子がみぞれに似ていることから、この名前がつきました。冬においしい、体があたたまる汁ものです。								
13 木 【二・三年生有】	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		727　kcal
	大豆ミートのキーマカレー		豚肉　豚レバー　大豆ミート		ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	33.8　g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま	22.5　g
	もやしとわかめのスープ		鶏肉	わかめ	にんじん	もやし　えのきたけ　ねぎ			2.9　g
	ぶどうゼリー					ぶどう果汁	砂糖		
一口メモ	キーマカレーに入っている「大豆ミート」は、大豆を原料にして肉に似せて作った食品のことで、肉に比べてヘルシーな食材として活用されています。また、豚肉や牛肉と比べて、生産されるときの環境への負担が少ないため、ＳＤＧｓの観点からも注目されている食材です。								
14 金	麦ごはん	○					米　麦		770　kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	砂糖　小麦粉	油	26.4　g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん　さやいんげん	ごぼう　しいたけ	砂糖		25.2　g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐　みそ		にんじん　大根の葉	大根			2.4　g
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人がむかしから食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくる食べ物なので、「畑の肉」とも言われます。今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。地元の食材を味わっていただきましょう。								

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	
17 月	青菜ごはん	○			大根の葉		米　麦		684　kcal
	ポークしゅうまい		豚肉　鶏肉			玉ねぎ	小麦粉　砂糖		26.4　g
	もやしとわかめのじゃこあえ			わかめ　しらす		もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	15.7　g
	豆腐のキムチスープ		豆腐			白菜キムチ　たけのこ　しめじ　ねぎ	春雨		3.2　g
一口メモ	今日はキムチの入ったスープです。キムチは白菜などの野菜で作る韓国の漬け物です。辛いだけでなく酸味も感じられるのは、乳酸菌によって作られる発酵食品だからです。キムチに含まれる乳酸菌は、生きたまま胃腸に届きやすく、腸内環境を整えてくれます。								
18 火	麦ごはん	○					米　麦		741　kcal
	さばのカレー焼き		さば						32.6　g
	つぼづけあえ		大豆		にんじん	キャベツ　もやし　ごぼう		ごま	22.3　g
	鶏のすき焼き風煮		鶏肉　豆腐		にんじん	白菜　玉ねぎ　ねぎ	砂糖	油	2.2　g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるＤＨＡというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。								
19 水	ごはん	○					米　麦		702　kcal
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ　豚肉		パプリカ	ねぎ		ごま	30.6　g
	わかめときゅうりの酢の物			わかめ	にんじん	きゅうり　もやし	砂糖		20.8　g
	里いもときのこのみそしる		豆腐　みそ		さやいんげん		里芋		2.2　g
一口メモ	今日のみそ汁には、里芋が入っています。山にできる「山芋」に対して里にできるので、「さといも」とよばれるようになりました。里芋は、親いもから子いも、孫いもとどんどん増えるので、子孫繁栄のおめでたい食べ物として平安時代からお正月料理に使われていたそうです。里芋の皮をむくとぬるっとしていて手がかゆくなることがありますが、手にお酢をつけてからむくと、かゆみが少なくなります。								
20 木	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		800　kcal
	チリビーンズウインナー		大豆			玉ねぎ	砂糖	油	30.6　g
	マカロニサラダ		ハム		パプリカ	きゅうり　玉ねぎ　とうもろこし	マカロニ　砂糖	ノンエッグマヨネーズ	33.6　g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン		ブロッコリー　にんじん　小松菜				2.6　g
一口メモ	今日のスープは、緑黄色野菜スープです。緑黄色野菜とは、色の濃い野菜でブロッコリー、にんじん、かぼちゃなどです。緑黄色野菜は、風邪予防や肌の健康に役立つ栄養がたくさんふくまれているので、寒くなってきたこの時期に意識してたくさんとってほしい食品です。スープにも栄養がとけだしているので、しっかり飲みましょう。								
21 金	麦ごはん	○					米　麦		769　kcal
	鮭のもみじ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	36.4　g
	ちくわの土佐煮		ちくわ　かつお節		にんじん　たけのこ	枝豆	砂糖		22.0　g
	「まごわやさしい」汁		大豆　かまぼこ　みそ	わかめ	にんじん	大根　ねぎ	じゃがいも	ごま	2.7　g
一口メモ	11月24日は、「いい（11)に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）と読む語呂合わせから「和食の日」となったそうです。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくように願って定められました。和食では、だしのうまみを使用して素材本来の風味をひきたてています。今日の副菜や汁ものもかつおだしをとって作りました。だしのうまみを味わっていただきましょう。								
25 火	ガパオライス（ごはん）	○					米　麦		786　kcal
	ガパオライス（具）		豚肉　鶏肉　豚レバー　大豆		パプリカ　にんじん	玉ねぎ		ごま油	31.8　g
	春雨サラダ					キャベツ　きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	22.6　g
	わかめスープ		厚揚げ	わかめ	にんじん	大根　ねぎ			2.6　g
一口メモ	ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガパオというスイートバジルに似たハーブを使って味付けします。給食では、ハーブを少なめにして食べやすい味付けにしました。ごはんに具をのせて食べましょう。								
26 水	麦ごはん	○					米　麦		785　kcal
	春巻き（２ケ）		豚肉		にんじん	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉　春雨	油	26.9　g
	野菜とささみのあえもの		鶏肉		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	24.6　g
	牛肉入り春雨キムチスープ		牛肉		にんじん	もやし　ねぎ　白菜キムチ	春雨	ごま	2.5　g
一口メモ	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、県内の小中学校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牛肉でスープを作りました。								
27 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		674　kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		31.9　g
	花野菜サラダ				ブロッコリー　パプリｋ	カリフラワー　キャベツ	砂糖	油	22.8　g
	白菜のクリーム煮		ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	白菜　玉ねぎ	じゃがいも	油	3.4　g
一口メモ	パンと一緒に牛乳やシチューを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分が一緒に入っていると、食べ物がのどへ押し流されてあまりかまずに飲みこんでしまいます。パンをよくかんでから、水分をとるようにしましょう。								
28 金	麦ごはん	○					米　麦		724　kcal
	かつお柔らかフライ		かつお				小麦粉	油	29.7　g
	なめたけあえ				ほうれんそう　にんじん	白菜　えのきたけ			16.6　g
	もやしのみそ汁		油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　大根の葉	もやし　切干大根			2.1　g
	みかんゼリー					みかん果汁	砂糖		
一口メモ	今日の主菜はかつおのフライです。かつおには、鉄分が多くふくまれていて貧血予防に効果的な食品です。肌の健康にもよい成分が多くふくまれいます。残さず食べて美肌をめざしましょう。								

※臨時休校等やむを得ない事情により使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。