

日 曜	こんだて名		主な食品とはたらき						調味料など 添加物		給食栄養価		
			血や肉・骨を作る		からだの調子を整える		熱や力になる				小学校	中学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			高小	高小	
1	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				730	730
	主菜 いわしのみそ煮	いわし みそ						砂糖 片栗粉			食塩	683	25.6
	副菜 ごぼうのごまマヨ和え	大豆	にんじん	ごぼう	キャベツ				ごま		ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	24.5	23.3
	汁物 めかぶのみそ汁	豆腐 みそ	にんじん	青しそ	長ねぎ						煮干しだしパック (いりこだし)	2.3	2.3
	その他 ミニピーゼリー							砂糖					
<b>久慈小6-2リクエスト献立「秋の味覚給食」</b>													
5	主食・飲み物 食パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳						小麦粉 砂糖	ショートニング		食塩	674	719
	主菜 きのこソースハンバーグ	豚肉 鶏肉						砂糖 片栗粉	バター 加工油脂		デミグラスソース 食塩 中濃ソース ケチャップ コンソメ チキンブイヨン	28.9	30.3
	副菜 花野菜サラダ		にんじん ブロッコリー		カリフラワー キャベツ とうもろこし			砂糖	サラダ油		酢 食塩	22.4	23.4
	汁物 コンソメスープ	ウインナー			白菜						酒 コンソメ 醤油 胡椒	2.9	25.6
	その他 ぶどうグミいちごジャム	ゼラチン			ぶどう果汁 いちご				水あめ 砂糖			2.4	2.6
6	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				736	781
	主菜 大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉 大豆 豚肉						片栗粉 砂糖 パン粉	大豆油		醤油 食塩	24.7	26.0
	副菜 肉団子酢豚	肉団子	にんじん 青ピーマン		玉ねぎ たけのこ しいたけ (パイン)			砂糖 片栗粉	大豆油		酢豚ソース 醤油	24.9	25.6
	汁物 中華風コーン卵スープ	豆腐 卵			とうもろこし 白菜						中華だし 醤油 食塩 胡椒	2.4	2.6
	その他 チーズでつづん				チーズ								
7	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				727	784
	主菜 そぼろ丼の具	豚ひき肉 大豆 豚レバー	にんじん グリーンピース		しょうが たけのこ しいたけ			砂糖	大豆油		酒 醤油	25.7	27.3
	副菜 さつまいもサラダ		にんじん		玉ねぎ 枝豆			さつまいも			ノンエッグマヨネーズ 食塩 胡椒	25.5	27.3
	汁物 豆腐のみそ汁	豆腐 みそ			大根 えのき茸 キャベツ						煮干しだしパック (いりこだし)	2.2	2.2
	その他 りんご				りんご								
8	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				700	742
	主菜 さんまフライ	さんま						パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油		食塩	27.1	28.5
	副菜 レモン風味和え		にんじん 厚うれん草		キャベツ 枝豆 レモン果汁			砂糖			醤油	23.6	24.0
	汁物 かみかみ豚汁	豚肉 みそ 高野豆腐	にんじん		大根 たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ						酒 煮干しだしパック (いりこだし)	2.3	2.3
	その他 オレンジ				オレンジ								
11	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				679	719
	主菜 鶏つくね	鶏肉	にんじん		玉ねぎ			パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉			みりん 酒 醤油 食塩 胡椒	28.6	30.2
	副菜 納豆和え	納豆 かつおぶし	にんじん ほうれん草		白菜 切干大根						つゆ	21.4	21.9
	汁物 鮭汁	鮭 豆腐 みそ	にんじん		大根 長ねぎ しいたけ						酒 かつおだしパック 醤油	2.1	2.2
	その他 りんご				りんご								
12	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				654	701
	主菜 たこメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ しょうが			片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油		食塩	25.5	27.2
	副菜 豚肉	豚肉 みそ	青ピーマン		しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ			砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油		酒 醤油 テンメンジャン	17.6	18.1
	汁物 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 長ねぎ						酒 醤油 酒 食塩 胡椒	2.3	3.0
	その他 ミニレモンゼリー				レモン果汁			砂糖					
13	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				664	705
	主菜 白金豚シューマイ(2こ)	豚肉			玉ねぎ しょうが			片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油		醤油 食塩 オリーブオイル	22.8	24.0
	副菜 大根サラダ		にんじん		大根 切干大根 きゅうり 枝豆 白菜 たけのこ しいたけ			砂糖	大豆油		青しそドレッシング	15.8	16.2
	汁物 白菜と春雨のスープ	肉団子			春雨						チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩 胡椒	2.0	2.1
	その他 りんご				りんご								
14	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				726	774
	主菜 だし巻き玉子	卵						砂糖 片栗粉	植物油		醤油 食塩 酒 酢	27.9	29.4
	副菜 もやしのごま酢和え		すき昆布		切干大根 きゅうり もやし			砂糖	ごま		酢 食塩	21.0	20.7
	汁物 カレーうどん	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜		長ねぎ しいたけ				うどん		酒 かつおだしパック 給食用カレーフレーク カレー粉 つゆ みりん	2.1	2.3
	その他 みかん				みかん								
15	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						粟 米粒麦				700	744
	主菜 さばのしょうが煮	さば			しょうが			砂糖	片栗粉		醤油 食塩	25.5	26.7
	副菜 じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 大豆	にんじん グリーンピース		玉ねぎ こんにゃく			じゃがいも 砂糖	大豆油		醤油 みりん かつおだし	22.2	23.4
	汁物 小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 小松菜		大根 えのき茸 長ねぎ						煮干しだしパック (いりこだし)	2.2	2.3
	その他 オレンジ				オレンジ								

- \* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- \* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- \* 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- \* 給食費納入期限は、11/26(火)です。よろしくお願いたします。
- \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- \* 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。  
←マークがついている  
料理は、特に骨に気を  
つけて食べましょう。



**給食に関するアンケート**を  
受け付けてお  
ります。QRコードを  
読み込んで、お答  
えください。  
11月30日が締め  
切りとなっております。

「さあ、食べべん」答え

日 曜	こんだて名	主な食品とはたらき						調味料など	給食栄養価			
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		腸や力になる			小学校(高)	中学校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
山形小リクエスト献立「山形人気メニュー」												
18日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	662	667	704
	主菜	白身魚フライ	ホキ			片栗粉 小麦粉	大豆油	食塩	たんぱく質(g)	22.6	23.7	23.0
	副菜	かりぼりおえ		にんじん	つぼ漬け もやし	片栗粉		醤油	脂質(g)	18.5	19.0	19.7
	汁物	中華スープ	肉団子 豆腐	にんじん	玉ねぎ 白菜			中華だし 醤油 酒 胡椒	食塩相当量(g)	1.9	2.3	2.3
	その他	りんご			りんご				今日は山形小のリクエスト献立です。山形で人気のあるメニューを集めたものです。特にかりぼりおえが人気なので、選んだそうです。			

食育の日「マセドアンサラダ」												
19日	主食・飲み物	コッパン 牛乳	牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	667	672	
	主菜	鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	(乳)		片栗粉	オリーブオイル	バジルソース 食塩	たんぱく質(g)	27.5	29.4	
	副菜	マセドアンサラダ		にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 青パプリカ	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩 胡椒	脂質(g)	25.2	26.5	
	汁物	ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 食塩 胡椒 コンソメ 醤油 チキンブイヨン 中濃ソース	食塩相当量(g)	3.3	3.6	
	その他	オレンジ			オレンジ				今日の食育の日は、「マセドアンサラダ」です。具材をさいの目切りにしてソースで和えたサラダで、フランスではポピュラーなサラダです。マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「角切り、さいの目切り」のことを言います。			

20日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	710	761	
	主菜	オムレツ	卵			片栗粉 砂糖	菜種油 大豆油	酢 食塩 昆布だし	たんぱく質(g)	25.8	27.4	
	副菜	海そうサラダ		にんじん	わかめ 菜わかめ つのまつり とさかのり	にんじん 切干大根 キャベツ		青しそドレッシング	脂質(g)	18.7	19.3	
	汁物	ポークカレー	豚肉	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	大豆油	給食用カレーフレーク コースカレールー NSカレーフレーク コンソメ 中濃ソース チキンブイヨン	食塩相当量(g)	2.6	2.7	
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ				今日の海そうサラダには、たっさんの海そうが入っています。どれがどの海そうなのかを考えながら食べてみましょう。			

21日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	662	702	
	主菜	さばの南蛮みそ焼き	さば みそ			砂糖	ごま	酒 醤油	たんぱく質(g)	29.1	30.6	
	副菜	菊たけおえ		菊 ほうれん草	白菜 もやし しめじ	砂糖		醤油	脂質(g)	16.4	16.6	
	汁物	いものこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		チキンブイヨン 醤油 酒 かつおだしパック 食塩	食塩相当量(g)	2.2	2.3	
	その他	みかん			みかん				里芋は、縄文時代から食べられているいもです。いもこ汁は、東北の各地で食べられています。具材や調味料などの違いが地域によってあります。			

22日	主食・飲み物	豚キムチごはん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ ごぼう	米 砂糖 米粒麦		エネルギー(kcal)	735	772	
	主菜	はるまき 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ	春雨 片栗粉 小麦粉	ショートニング	醤油 食塩 ポークブイヨン	たんぱく質(g)	24.9	26.4	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 こんにやく	キャベツ	砂糖	脂質(g)	27.8	28.5	
	汁物	みそワタンスープ	鶏肉	にら	とうもろこし 白菜 もやし 長ねぎ	りんご		ワタタン (ごま)	食塩相当量(g)	3.8	4.1	
	その他	りんご			りんご				今日は、キムチの日です。キムチの原料の一つ一つ(11)が集まって22種以上の様々な効果があるという意味合いが込められているそうです。			

25日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	656	704	
	主菜	ミヤコロッケ	すけそうたら	わかめ アカモク		片栗粉 バン粉	米油 植物油	食塩 魚醤	たんぱく質(g)	25.1	26.3	
	副菜	おかかおえ	かつおぶし	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		味付きおかか	脂質(g)	18.4	19.3	
	汁物	にらたま汁	豆腐 みそ 卵	にんじん にら	じゃがいも			かつおだしパック	食塩相当量(g)	2.0	2.0	
	その他	ミニようなしゼリー			洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖			富古市の丸徳さんが作っているミヤコロッケが今日の主菜です。わかめとアカモクが入っていて、三陸の海の味をコロッケにしてくれています。			

26日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	663	708	
	主菜	鱈の照り焼き	鱈			砂糖 片栗粉		酒 食塩 みりん 醤油	たんぱく質(g)	27.9	28.9	
	副菜	れんこんサラダ		にんじん	れんこん キャベツ			(ごま)	脂質(g)	13.6	14.0	
	汁物	さつまい汁	鶏肉 豆腐	にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも		煮干しだしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	1.9	1.9	
	その他	オレンジ			オレンジ				2学期に使っているさつまいもは、主に茨城県産の紅栗・紅まざり・紅いほろか・シルクスイートの4品種を組み合わせたものです。収穫してから、少し時間をおいているので、甘さが際立っています。			

27日	主食・飲み物	煮ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	693	743	
	主菜	干草焼き	卵 鶏肉			砂糖 片栗粉	菜種油	かつお昆布だし 酢 醤油	たんぱく質(g)	25.4	27.3	
	副菜	ひじきの炒め煮	油揚げ ちくわ	ひじき	ごぼう 玉ねぎ しめじ	砂糖 片栗粉	大豆油	みりん 食塩 胡椒	脂質(g)	20.9	21.3	
	汁物	米粉めん汁	鶏肉 油揚げ	にんじん	切干大根 こんにやく 枝豆	砂糖		かつおだし 醤油 みりん	食塩相当量(g)	2.2	2.5	
	その他	りんご			大根 えのき茸 白菜 長ねぎ りんご	米粉めん		かつおだしパック 酒 みりん 醤油	今日の汁物には、県産の米粉めんが使われています。盛岡市の「ひとめぼれ」を使って米粉を作り、麺にしています。			

ふれあい給食「鮭」												
28日	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	743	791	
	主菜	鶏肉のりんごだれ	鶏肉			砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	たんぱく質(g)	28.7	30.2	
	副菜	すき昆布の甘酢和え	すき昆布			砂糖		酢 醤油	脂質(g)	22.3	22.9	
	汁物	鮭キムチ汁	鮭 豆腐 みそ	にんじん	にんにく 玉ねぎ りんご	砂糖		酒 かつおだしパック	食塩相当量(g)	2.0	2.3	
	その他	おおのゆめヨーグルト			白菜 長ねぎ 白菜キムチ				今日は、ふれあい給食「鮭」です。久慈市産の鮭を鮭キムチ汁にしています。地元の鮭を美味しくいただきます。			

ふれあい給食「短角牛」 / 宇部中リクエスト献立「楽しいおいしい給食」												
29日	主食・飲み物	ごはん ジョア(ストロベリー)	脱脂粉乳			米 砂糖			エネルギー(kcal)	753	814	
	主菜	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	鶏肉 豆腐			片栗粉 砂糖		食塩 みりん 醤油	たんぱく質(g)	23.3	24.6	
	副菜	ポテトサラダ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖		ノンエッグマヨネーズ 食塩 胡椒	脂質(g)	16.0	17.3	
	汁物	ビーフシチュー	短角牛	(乳)	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	大豆油	ビーフンチューの素 チキンブイヨン ケチャップ コンソメ 中濃ソース 食塩	食塩相当量(g)	3.1	3.4	
	その他	りんご			りんご				今日は、ふれあい給食「短角牛」と宇部中のリクエスト献立です。山形地区の農家の短角牛を使っています。宇部中のリクエストの中に短角牛のビーフンチューが入っていました。			

**食育の日**にこんだて 令和6年度テーマ **ファイト!! パリオリンピック**

毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト!! パリオリンピック』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。

**マセドアンサラダ**



今月の料理は、マセドアンサラダです。具材をさいの目切りにしてソースで和えたサラダで、フランスではポピュラーなサラダです。マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「角切り、さいの目切りのこと」を言います。ドレッシングには決まりがあるわけではないようです。また、季節に合わせてグリーンピースやそら豆、ラディッシュなどを使うこともあるようです。ポテトサラダと似ていますが、じゃがいもをつぶさずに形を残すのがマセドアンサラダになります。

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
694	26.1	20.7	2.4	2.6