

日	曜	こ ん だ て 名		主な食品とはたらき						調味料など	小学校 (高)		中学校
				血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物			
1	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	717 24.4 25.5 2.1	761 25.6 25.6 2.3	
		主菜	いわてじゅんじょうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	大豆油	ウスターソース 塩			
		副菜	こまつなあえ	ツナ かまぼこ けずりぶし		こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		沢煮碗は具材を細く切り、根菜が入るすまし汁仕立ての汁ものです。	
		汁物 その他	さわにわん / アセロラゼリー	とりにく		にんじん さやえんどう	だいこん ごぼう ししいたけ えのきたけ しょうが / アセロラ	砂糖		だし 醤油 酒 塩 胡椒			
2	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			621 25.4 14.9 3.0	659 26.5 15.2 3.1	
		主菜	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		しょうゆ			
		副菜	ゆずかあえ			にんじん ほうれんそう	きゅうり だいこん			つゆ ゆずポン酢		岩手県産のうめ味たっぷりねばねば食感がおいしい「めかぶ」を汁で味わおう。	
		汁物 その他	めかぶのみそしる / りんご	こおりどうふ みそ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ / りんご			だし			
5	月	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647 27.4 18.2 2.4	692 28.8 18.7 2.4	
		主菜	あじまつばひらきフライ	あじ				小麦粉 パン粉	大豆油	食塩 胡椒			
		副菜	あつあげとキャベツのみそいため	なまあげ みそ		あおピーマン	キャベツ まいたけ	砂糖		醤油 酒		みそは地域や作り方で味が違います。給食では白のみそと赤みそを使いわけます。	
		汁物	こんさいじる	とりにく みそ		にんじん	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ ねぎ			醤油 酒 みりん だし 塩			
6	火	主食・ 飲み物	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			711 30.8 26.7 3.5	771 33.1 27.8 4.2	
		主菜	とり肉のレモンソース焼き	とりにく						レモンバターオイル オリーブオイル			
		副菜	ペンネのトマトソースに	ぶたにく	ぶたレバー	トマト	たまねぎ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブオイル	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 胡椒		パンの歴史は古く、古代エジプトで生まれたと言われています。	
		汁物 その他	たまごスープ / ヨーグルトトレーズン	たまご	/乳成分	にんじん パセリ	はくさい ほししいたけ / ほしぶどう	でんぶん/砂糖		コンソメ チキンスープ 醤油 塩 酒 胡椒			
7	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			685 30.5 22.9 3.7	734 26.0 20.3 2.5	
		主菜	オムレツ	たまご				でんぶん	油	砂糖 酢 塩			
		副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	サラダ油	酢 塩 胡椒		きのこは日本だけでも4000～5000種類あり、そのうち食べられるのは約100種類です。	
		汁物 その他	きのこたっぷりハヤシシチュー / オレンジ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ ししいたけ ぶなしめじ / オレンジ	小麦粉 砂糖	油	酒 塩 胡椒 ハヤシシチュー チキンスープ トマトソース			
8	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			636 24.1 16.2 2.8	680 25.5 16.8 3.0	
		主菜	ぼうぎょうざ	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	大豆油	塩 しょうゆ 酒			
		副菜	ちゅうか風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油		給食に登場している「米」は久慈産いわてつこです。もちもちしていますね。	
		汁物	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ キムチ			チキンスープ 中華だし 塩 酒 醤油			
9	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			639 27.8 14.5 2.4	695 30.8 17.4 2.4	
		主菜	あかうおのてり焼き	あかうお						みりん 醤油 砂糖 魚醤油			
		副菜	チーズ入り納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	はくさい		砂糖	醤油 つゆ			
		汁物 その他	なめこのみそしる / ブルーベリーゼリー	油あげ とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ / ブルーベリー	/ 砂糖		だし		10月10日は 目の愛護デー	
13	火	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			618 27.6 14.5 2.4	667 29.4 15.0 2.5	
		主菜	ぶたみそどんの具	ぶたにく みそ		あおピーマン	たまねぎ えだまめ しょうが あかピーマン きピーマン	麩 砂糖	ごま サラダ油	酒 醤油 みりん			
		副菜	キャベツのしそポンずあえ			にんじん	キャベツ コーン			ゆかりごはんの素 ゆずポン酢		はくさいは英語で「中国のキャベツ」と呼ばれるように中国生まれの野菜です。	
		汁物 その他	はくさいのスープ / ごくとうピーンズ	なるとまき / 大豆	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ	/ 砂糖		醤油 中華だし コンソメ 塩 胡椒			
14	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			662 22.6 21.0 1.9	735 25.0 23.8 2.1	
		主菜	さんまのかば焼き	さんま				パン粉 小麦粉	大豆油			白米に麦を入れて麦ごはんにするとお腹をすっきりさせる食物繊維を多くとれます。	
		副菜	たくあんあえ			にんじん	だいこん きゅうり たくあん きりぼしだいこん			塩			
		汁物 その他	あつあげのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ キャベツ	じゃがいも		だし			
15	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			596 21.6 12.4 2.3	636 22.5 12.6 2.5	
		主菜	きのこのだに	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ たまねぎ こんにゃく ぶなしめじ	でんぶん パン粉 さとう		醤油 みりん 塩		せんべい汁は岩手県北部や青森県の郷土料理。だしが染みたせんべいを味わおう。	
		副菜	あさづけ			にんじん	きゅうり キャベツ		ごま	あさづけの素			
		汁物	せんべいじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	小麦粉		醤油 つゆ みりん だし			
16	金	食育の日「 奈良県 」											
		主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			710 24.8 25.4 2.5	753 25.8 25.8 2.7	
		主菜	さんまのかば焼き	さんま				でんぶん 砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒		今日は「奈良県」を旅します。ごんざは漢字で「権座」と書きます。どんな料理かな？	
		副菜	ごんざ	なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		醤油 みりん かつおだし			
		汁物	にゅうめん	かまぼこ みそ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ししいたけ ねぎ	そうめん		だし 醤油			

日	曜	こ ん だ て 名		主な食品とはたらき						調味料など		小学校 (高)	中学校
				血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる		添加物			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19	月	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						344kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	607	653
		主菜	とりにく とり肉のポンずやき	とりにく			しょうが	砂糖		ゆずポン酢 酒 醤油	29.2	31.5	
		副菜	くきわかめ くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 とがらし	15.0	15.9	
		汁物 その他	はくさいとあぶらあげのみそしる / オレンジ	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ / オレンジ			だし	2.9	3.2	
20	火	主食・ 飲み物	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							658	711
		主菜	ハンバーグピカタ	たまご とりにく			たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん		醤油 塩 胡椒	30.5	32.7	
		副菜	やさい 野菜のレモンサラダ			にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし きりぼしだいこん	砂糖	サラダ油	つゆ レモン果汁	22.9	24.1	
		汁物 その他	しろ まめ 白いんげん豆のポタージュ/りんご	とりにく いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	パセリ	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ / りんご		バター	チキンスープ ワイン シチューフレーク	3.7	4.1	
21	水	主食・ 飲み物	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		牛乳							648	765
		主菜	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ				マヨネーズ		みりん 酒	28.1	30.3	
		副菜	なめたけあえ			にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ えのきたけ			つゆ	16.8	17.8	
		汁物	さつまじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ ほししいたけ	さつまいも		だし 酒	2.3	2.6	
22	木	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							658	707
		主菜	あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぶん	油	醤油 かつおだし 塩 酒 酢	25.5	27.0	
		副菜	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油	醤油 みりん だし	19.3	20.2	
		汁物 その他	わかめととうふのみそしる / のりふりかけ	とうふ あぶらあげ みそ / かつおぶし	わかめ のり	にんじん	だいこん えのきたけ			だし	2.6	2.7	
23	金	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							766	746
		主菜	こんさいい こんさい入りメンチカツ	ぶたにく とりにく		にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう	砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉	大豆油	塩 こしょう	28.9	29.2	
		副菜	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ			和風ドレッシング	19.6	21.0	
		汁物 その他	いものこじる / おつきみだんご	とりにく とうふ / 寒天	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さといも / 米粉 砂糖			だし 醤油 酒 みりん 塩 / 醤油	2.0	2.1	
26	月	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							652	722
		主菜	けんさん 県産おからハンバーグのきのこソース	おから ぶたにく とりにく			たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ	でんぶん 砂糖 小麦粉	油	チミグラスソース 醤油 塩 ケチャップ ウスターソース	26.1	29.1	
		副菜	かぼちゃのそぼろに	ぶたにく	かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース しょうが	砂糖 でんぶん	サラダ油	醤油 みりん	16.6	18.0		
		汁物	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん	じゃがいも			だし	2.3	2.6	
27	火	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							719	779
		主菜	さばのしょうゆこうじやき	さば			しょうが			醤油 塩 酒	27.4	29.9	
		副菜	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きりぼしだいこん	砂糖	ごま	醤油	24.7	26.4	
		汁物 その他	どさんこじる / オレンジ	ぶたにく とうふ みそ			しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ とうもろこし / オレンジ	じゃがいも	サラダ油 バター	酒 だし 鶏がらスープ	2.1	2.4	
28	水	岩手とり肉の日給食										644	690
		主食・ 飲み物	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		牛乳							27.5	28.7
		主菜	とりにく とり肉のハーブ焼き	とりにく						ハーブシーズニング ワイン	17.6	18.4	
		副菜	切り干し 切り干しだいこんのサラダ	だいず		ごまつな にんじん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん		マヨネーズ	つゆ	1.9	2.1	
29	木	汁物 その他	やさい 野菜のスープに	とりにく ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい	パン粉 でんぶん じゃがいも 砂糖		醤油 コンソメ 塩 胡椒		10/29はいわて鶏肉の日です。岩手県では新鮮でおいしい鶏肉を多く生産しています。	
		主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							687	733
		主菜	ごもく やさい にく 五目野菜肉だんご (2こ)	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油	醤油 塩 みりん かつおぶし	24.8	26.2	
		副菜	ナムル		わかめ かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油	16.4	17.1	
30	金	汁物 その他	たんたん風スープ / なしのゼリー	ぶたにく 大豆 とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし にんにく / なし	でんぶん/砂糖		中華だし コチジャン 醤油	2.9	3.2	
		主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							687	733
		主菜	いわて 岩手じゅんじょうポークウインナー (2こ)	ぶたにく				はちみつ		塩	27.5	28.4	
		副菜	かりぼりあえ			にんじん	つぼづけ もやし キャベツ			醤油	3.2	3.5	
30	金	汁物 その他	ポークカレー / かぼちゃプリン	ぶたにく		にんじん /かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも /砂糖	サラダ油	カレールー 塩 胡椒 ワイン カレー粉 中濃ソース		ハロウィンは「秋の収穫をお祝いして悪い霊を追い払う」という意味があります。	
		主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							788	839
		主菜	岩手じゅんじょうポークウインナー (2こ)	ぶたにく				はちみつ		塩	23.4	25.0	
		副菜	かりぼりあえ			にんじん	つぼづけ もやし キャベツ			醤油	27.5	28.4	

* 下線の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ご使用ください。
* 給食費納入期限は、10/26(月)です。よろしく願いいたします。
* 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。
二次元バーコードを読みこんで、お答えください。