

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家庭で 食べて頂きたい 食品です	
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】			
4日 (火)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		お米は古来から、重要な作物であり、主食として食べられてきました。耳の近くの「こめかみ」は、お米をかむと動く場所という意味が由来です。	魚類 芋	
	主菜 厚焼き玉子	たまご卵				さとう、でん粉				
	副菜 梅ひじき和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、梅肉、りんご	さとう	ごま油			
	汁物 豚汁	ぶたにく、木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが					
	デザート 豆乳プリン	みそ			ぶなしめじ	さとう				
	飲み物 牛乳	とうにゅう豆乳					あぶら油			
5日 (水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		今月のキャベツは、キッチンガーデンさんから納めていただく二戸市産です。キャベツは、ヨーロッパ生まれのケールが祖先といわれています。	豆製品 果物	
	主菜 根菜つくね	とりこ		にんじん	たまねぎ、れんこん、ねぎ	パン粉、さとう	あぶら油			
	副菜 キャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ		ピーマン、パプリカ	キャベツ、たけのこ、にんにく	さとう	ごま油			
	汁物 なめこスープ	いと	糸かまぼこ	わかめ、くきわかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、なめこ	でん粉			ごま油
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
6日 (木)	主食 コーンピラフ			赤ピーマン	コーン、たまねぎ	こめ、さとう	あぶら油	よくかんで食事をしていますか？現代は、やわらかく口当たりのよい食べ物が増え、意識しないと噛む回数が少なくなりがちです。いつもより、もう5回かんでみましょう。	海そう 芋	
	主菜 ハーブチキン	とりこ				さとう				
	副菜 花野菜サラダ			ブロッコリー、パプリカ	カリフラワー、キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
	汁物 ポークビーンズ	ぶたにく、だいず、ひよこ豆	ぎゅうにゅう牛乳	トマト、青ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	さとう				
	飲み物 牛乳	いんげん豆	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん						
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
7日 (金)	主食 発芽玄米ごはん					こめ、発芽玄米		電田揚げは、赤みがかった色からもみじを表現している料理です。しょうゆなどで下味をつけて揚げると、ほんのり赤く仕上がります。奈良県、電田川に見られるもみじの美しさを連想しているといわれています。	乳製品 種実類	
	主菜 さんまの電田揚げ	さんま			しょうが	でん粉	あぶら油			
	副菜 すきこんぶのレモン風味	とりこ(ささみフレーク)	すきこんぶ	にんじん	きゅうり、もやし、レモン果汁	さとう				
	汁物 小松菜のみそ汁	もめん豆腐、みそ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、干しいたけ					
	デザート かみかみ大豆	だいず大豆				さとう				
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳			11/8 W歯の日			
10日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		ちりめんじゃこは、かみこたしょうひんひと応えがある食品の一つです。よくかむために、口の中にあるものを飲みこんでから、次のものを口に入れて食べましょう。	魚類 卵	
	主菜 肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも、パン粉	あぶら油			
	副菜 小松菜とじゃこの煮びたし	あつあ厚揚げ	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	はくさい、えのきたけ	さとう				
	汁物 あさりのみそ汁	あさり、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、もやし、ねぎ	やきふ				
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
11日 (火)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		11月11日は、鮭の日です。秋鮭の旬の時期でもあります。あることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、にいがたけんむらかみし新潟県村上市が、1987年に制定したことがはじまりです。	緑黄色野菜 芋	
	主菜 鮭の南部焼き	さけ				さとう	ごま			
	副菜 ひじきの五目煮	ベーコン	ひじき	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう	ごま油			
	汁物 みぞれ汁	あぶらあ油揚げ、木綿豆腐		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ	でん粉				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		えのきたけ					
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
12日 (水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		果物は、旬の時にしか出回らないものも多く、季節感を味わうことができます。見た目や味わいがことなる様々な品種があるので、食べくらべてみるのも楽しいですね。	海そう きのこ類	
	副菜 チーズサラダ		チーズ	パプリカ、ブロッコリー	キャベツ、えだまめ、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物 さつまいものポークカレー	ぶたにく、いんげん豆	ひよこ豆	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	さつまいも				
	デザート りんご				りんご					
	飲み物 ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
13日 (木)	主食 ごはん					こめ		毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えにより成り立ちます。食事のあいさつに、感謝の心をあらわしたいですね。	魚類 芋	
	主菜 さすげふた佐助豚ビックぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	こむぎこ小麦粉	あぶら油			
	副菜 マーボー大根	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	だいこん、たまねぎ、たけのこ	さとう、でん粉	ごま油			
	汁物 かきたまスープ	たまごもめん豆腐卵、木綿豆腐	わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ	でん粉				
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
	飲み物 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
14日 (金)	14日は学校給食はありません。									



11月こんだてのおしらせ

令和7年度

二戸市学校給食センター



給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家庭で 食べて頂きたい 食品です
		おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
17日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		秋のおわりから冬のはじめにかけて降ったりやんだりする通り雨、時雨。時雨煮はもとはしょうゆと生姜ではまぐりを煮た料理です。今日は二戸市産牛肉でつくる時雨煮です。	卵 種実類
	主菜 まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ、しょうが	パン粉、小麦粉、さとう	あぶら油		
	副菜 牛そぼろのしぐれ煮	ぎゅうにく		にんじん、グリーンピース	ごぼう、たまねぎ、れんこん だいこん、こんにやく、しょうが	さとう			
	汁物 こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ 高野豆腐、みそ			たまねぎ、もやし、わらび	じゃがいも			
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
18日 (火)	主食 わかめごはん		わかめ			こめ、さとう		成長期は骨をつくる力が大きく、骨にカルシウムをたくさん貯めることができる貴重な時期です。大豆はカルシウムが多い食品です。	きのこ類 乳製品
	主菜 野菜豆腐ナゲット(一人2個)	豆腐、豆乳、いとよりだい		にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン	小麦粉、でん粉、さとう	あぶら油		
	副菜 大豆のチリソース	大豆、とりにく		ピーマン、パプリカ	たけのこ、たまねぎ、にんにく しょうが	でん粉、さとう	ごま油		
	汁物 肉ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ、しょうが ねぎ、生しいたけ	小麦粉、でん粉	あぶら油		
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
19日 (水)	主食 ごはん					こめ		石切所小学校6年生作成献立 五大栄養素が全て入るよう工夫したそうです。 石切所の薄井食品さんで作られた木綿豆腐も使用されています。	芋類 果物
	主菜 とりのみそ焼き	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	さとう			
	副菜 ごま和え	かつお節		ほうれんそう、にんじん	もやし、コーン	さとう	ごま		
	汁物 わかめのみそ汁	もめんどうふ 木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ				
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
20日 (木)	主食 ピタパン					小麦粉、さとう	ショートニング	みかんといえば、温州みかんのことを指します。 温州はかんきつ類の産地として知られる中国の地名です。温州みかんは、かごしまけんげんさんちゅうごく鹿児島県が原産で中国から伝わったかんきつ類から偶然生まれました。	小魚 海そう
	主菜 ボロニアステーキ	とりにく、ぶたにく				でん粉、さとう			
	副菜 カラフルピーマンナポリタン	ベーコン		パプリカ、ピーマン、トマト	たまねぎ、マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら油、オリーブ油		
	汁物 白菜のポタージュ	とりにく、豆乳		にんじん、グリーンピース	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも			
	デザート みかん				みかん				
21日 (金)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		お米と並び、和食に欠かせない食品、大豆。ご飯とみそ汁、ご飯と納豆など、お米と大豆やその加工品と一緒に食べます。栄養面からみても互いの足りないところを補い合うよい組み合わせです。	卵 乳製品
	主菜 いわしの梅煮	いわし、かつお節				さとう			
	副菜 ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、干しいたけ こんにやく		あぶら油		
	汁物 とうふのみそ汁	もめんどうふ 木綿豆腐、みそ		こまつな、にんじん	もやし、ねぎ				
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
24日 (月)	勤労感謝の日 振替休日								
25日 (火)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		二戸食の日です。 二戸の食の宝を味わいましょ。汁物の南部板ふは金田一で作られています。	魚類 きのこ類
	主菜 鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	あか 赤じそ		小麦粉、小麦粉	あぶら油		
	副菜 ごま酢和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま、ごま油		
	汁物 南部板ふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ	やきふ、じゃがいも			
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
26日 (水)	主食 ごはん					こめ		野菜は、主に体の調子を整えるもとになります。健康を守るうえで、とても大切な働きをします。今日の給食には、8種類の野菜が使われています。	芋類 小魚
	主菜 あかうお 赤魚の照り焼き	あかうお(アラスカメケ)			にんにく、りんご	さとう	ごま油		
	副菜 カレー風味きんぴら	ぶたにく、ひよこ豆		にんじん、グリーンピース	ごぼう、れんこん、こんにやく	さとう	あぶら油		
	汁物 キャベツのみそ汁	とうふ 豆腐、みそ		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、ねぎ、干しいたけ				
	デザート ラ・フランスゼリー				ラ・フランス果汁	さとう			
27日 (木)	主食 麦ごはん					こめ、麦		いわて短角牛 学校給食の日 今日は、二戸市産のいわて短角牛を味わいます。	豆製品 海そう
	副菜 だいこん 大根マリネ		かんてん 寒天	ブロッコリー、黄パプリカ	だいこん、キャベツ、ゆず果汁 レモン果汁		ドレッシング		
	汁物 二戸短角牛のハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	じゃがいも			
	デザート りんご				りんご				
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
28日 (金)	主食 ごはん					こめ		のっぺい汁は、具たくさんでとろみがついた汁物です。里いもやにんじん、ごぼうなどの野菜やきのこを使いました。とろみがあるので、汁が冷めにくく、体もあたたまります。	緑黄色野菜 種実類
	主菜 みそだれ豆腐ハンバーグ	豆腐、とりにく、みそ			たまねぎ	でん粉、さとう	あぶら油、ごま油		
	副菜 ゆず香和え			こまつな	だいこん、もやし、えだまめ きく、ゆず果汁	さとう			
	汁物 里いものっぺい汁	とりにく		にんじん	はくさい、ごぼう、ねぎ まいたけ、こんにやく	さといも、でん粉			
	飲み物 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						

学校給食は、みな様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。