



日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 しょうばんざいりょう 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
4 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	534	【煙山小学校6年3組2班リクエスト給食】 今日の給食は、煙山小学校6年3組2班のみなさんが考えてくれた献立です。矢巾町内のみなさんに、栄養をバランスよくとってほしい、という気持ちをこめて考えてくれました。また、「ごはん、魚、煮物、汁物」という昔ながらの和食にそろえる工夫をした献立になっています。
	さけのしおこうじやき	さとう	さけ		塩こうじ	中	628	
	きんぴらごぼう	ごま ごまあぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高	691	
	ひつつみ汁	あぶら ひつつみ	とり肉 あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ	白だし しょうゆ 和だし	中学	732	
	みかんゼリー	さとう		みかん				
5 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	483	【給食のカレー】 好きな給食メニューランキングの上位に入っているカレー。給食のカレーは、大きななべで、たくさん作ります。じゃがいもは240個くらい、玉ねぎは200個くらい、にんじんは100本くらい使います。トマトやマッシュルームも入り、野菜たっぷりです。
	オムレツ	さとう	たまご			中	568	
	かいそうサラダ	さとう	かいそう	きゅうり にんじん ブロッコリー コーン こんにゃく	あおじそドレッシング	高	625	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	カレー粉 カレールウ ソース	中学	677	
6 (木)	いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	のざわな しそ あかかぶ だいこん にんじん		低	517	【ヨーグルト】 ヨーグルトの歴史は古く、今から7000年前には食べられていたと言われています。はじめは偶然できたようですが、おいしいということで世界中に広まっていったそうです。 おなかの調子を整える乳酸菌がたくさん含まれているので、朝にヨーグルトを食べる人も多いですね。
	やさいコロッケ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ		中	608	
	いそべあえ		のり かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし にんじん	めんつゆ	高	669	
	かぶのみそ汁	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ にんじん ねぎ	和だし	中学	707	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)					
7 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	477	【11月の給食目標】 11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。 料理がみなさんの前に並ぶまでには、たくさんの方が関わっています。食べものの命や、関わってくれた人に感謝して食べましょう。給食だより「すこやか」もあわせてごらんください。
	キャベツ入りつくね	あぶら さとう	とり肉 かつおぶし	キャベツ しょうが	ソース ホタテエキス	中	561	
	肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高	617	
	かきたま汁	でんぷん	たまご なんと とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	和だし しょうゆ	中学	663	
10 (月)	バターパン	バターパン(乳)	牛乳			低	530	【食べて学ぼう!小学4年道徳 ～へこたれない きせきのりんご～】 小学4年生の道徳では「へこたれない きせきのりんご」という教材を学習します。りんごは病気や害虫に弱く、育てるのには農薬が欠かせない果物です。木村秋則さんは、様々な工夫を経て、不可能と言われていた無農薬でのりんご栽培を成功させました。 何事もあきらめずに努力することが大切ですね。
	ハムステーキ	あぶら	とり肉 ぶた肉			中	624	
	だいこんとツナのサラダ	ごま	ツナ	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	686	
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	715	
	りんご			りんご				
11 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	503	【11月11日は鮭の日】 鮭という漢字が、魚へんに十一、十一、と書くことから、11月11日は「鮭の日」になっています。 川で生まれた鮭は、海へ出て海で成長し、産卵のときに生まれた川に戻ってきます。盛岡の中津川にも、数はだいぶ少なくなりましたが、鮭が戻ってきます。
	さけのたつたあげ	でんぷん あぶら	さけ		しょうゆ	中	592	
	しっとりおから	あぶら さとう	ぶた肉 おから とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	651	
	わかめとキャベツのみそ汁		わかめ こうやとうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ	和だし	中学	704	
12 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	465	【「いただきます」「ごちそうさま」】 みなさんは、食事のあいさつをしていますか?「いただきます」「ごちそうさま」という言葉には、食べ物の命をいただくことや、作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。学校だけではなく、お家での食事でも、心をこめてあいさつしてから食べましょう。
	ぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶた肉 だいち	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	オイスターソース	中	547	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ	高	602	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	642	
13 (木)	ごもくごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ	しょうゆ	低	523	【煙山小学校6年4組3班リクエスト献立】 今日の給食は、煙山小学校6年4組3班のみなさんが考えてくれた献立です。町内のみなさんがおいしく食べられるように、栄養バランスのよい組み合わせを考えてくれました。また、栄養バランスについて学習したことを、今後に活かしたいと感想を書いてくれました。
	とりのからあげ	でんぷん あぶら	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ 鶏がらスープ	中	615	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ	高	677	
	なるとのすまし汁		なんと	にんじん ねぎ えのき だいこん	和だし 白だし しょうゆ	中学	709	
	みかんクレープ	こめ粉 あぶら さとう	豆乳	みかん レモン	しょうゆ			
14 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	457	【いわし】 いわしには、DHAとEPAというあぶらが含まれています。これらのあぶらは、血の流れをよくするとともに、頭の働きもよくしてくれます。最近では値段が上がって、なかなか食べられない魚ですが、積極的に食べたいいものですね。
	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	うめ	しょうゆ	中	538	
	ごもくまめ	さとう あぶら	とり肉 だいち こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん	めんつゆ しょうゆ	高	592	
	ひきな汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし	中学	639	
	ふりかけ	さとう でんぷん	かつおぶし のり					



日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					しょうげんざいりょう 使用原材料			
(月)	こくとうパン	こくとうパン(乳)	牛乳			低	575	【りんご】 秋はりんごがおいしい季節ですね。 矢巾町では、おいしいりんごをたくさん作っています。 品種もたくさんあり、「つがる」「ジョナゴールド」「シナノゴールド」「シナノスイート」「ふじ」などが作られています。今からの時期は、「ふじ」がたくさん出てきます。 みなさんも、お店でりんごの品種を見てみましょう。
	えびかつ	あぶら パン粉 でんぷん	えび たら	たまねぎ		中	677	
	コールスローサラダ	さとう	とりささみフレーク	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	フレンチドレッシング	高	745	
	秋のシチュー	じゃがいも バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん セロリ しめじ	コンソメ クリームシチュー ベシャメルソース	中学	789	
	りんご			りんご				
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	572	【やはばっこ給食】 今月の「やはばっこ給食」は、矢巾町食生活改善推進員のみなさんと考えたメニューです。 いか汁は矢巾町ではよく食べられていたそうです。いかの「ふわた(内臓)」も入れて作ると味に深みがでておいしいそうです。給食では「ふわた」を入れずに作りました。 みそがんづきは、おやつによく食べられていたそうです。今日は、矢巾町内の室岡営農組合さんのみそを使用しました。矢巾の郷土料理の味を楽しみましょう。
	おからハンバーグ	でんぷん こむぎこ さとう	おから ぶた肉 とり肉	たまねぎ キャベツ		中	673	
	ヤーコンきんぴら	ヤーコン あぶら さとう ごま	ぶた肉	にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ	しょうゆ かつおだし	高	740	
	いか汁	さといも	いか みそ	だいこん にんじん ねぎ	塩こうじ 和だし	中学	760	
	みそがんづき	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	みそ					
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	469	【フーヨーハイ】 フーヨーハイは、中華料理のひとつです。かにの身と野菜を卵でとじて炒め、甘酢あんをかけた料理で、「かにたま」とも言われます。 芙蓉という花のように見えることから、「フーヨーハイ」という料理名になったそうです。
	フーヨーハイ	さとう でんぷん	たまご かにふうみかまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが	しょうゆ オイスターソース りんご酢	中	552	
	いためビビンバ	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉	にんじん にら まめやし わらび しょうが にんにく	焼肉のたれ しょうゆ 中華スープ テンメンジャン コチュジャン	高	607	
	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	にんじん はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	638	
(木)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	482	【食べて学ぼう! 中学家庭科～地域の食文化～】 中学生の家庭科の「地域の食文化」という単元の中に「スローフード運動」という言葉が出てきます。 スローフードは、①地域の伝統的な食材や郷土料理を楽しむ ②環境にやさしい ③生産者に正しく報酬がいきわたる、の3つのことを大切にしたい取り組みです。
	とんかつ	パン粉 でんぷん あぶら	ぶた肉			中	567	
	かりぼりあえ		とりささみフレーク ひじき	もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高	624	
	なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	和だし	中学	671	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)				低	518	【ごはんをしっかり食べましょう!】 みなさんは、白いごはんをしっかり食べていますか？ ごはんには、脳の栄養になる「ブドウ糖」がたっぷり含まれています。勉強や運動に集中してしっかり取り組むためには、「ブドウ糖」が欠かせません。 おかずといっしょに、ごはんも残さず食べましょう。
	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ			中	609	
	ひじきのにももの	あぶら さとう	ひじき ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ	白だし しょうゆ	高	670	
	とんじる	あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しめじ	和だし	中学	686	
(火)	小学校:クロワッサン 中学校:コーンピラフ	小学校:クロワッサン(乳・卵) 中学校:こめ(ひとめぼれ)	牛乳 小学校:クロワッサン(乳・卵)	中学校:コーン グリーンピース たまねぎ あかピーマン にんにく	中学校:野菜ブイオン	低	592	【ポトフ】 ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。なべに肉や野菜を入れてじっくり煮込んでつくります。 フランスでは、各家庭にそれぞれの「我が家のポトフ」があるとされています。家庭ごとに受け継がれてきたレシピがあるそうです。寒い冬にはよく煮込んだあたたかいポトフがごちそうですね。
	チキンカツ	こむぎこ パン粉 あぶら	とり肉		塩こうじ	中	697	
	ミートソースペンネ	ペンネ オリーブオイル さとう きび	ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース	高	767	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	793	
	豆乳プリン	さとう	豆乳					
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	520	【11月29日は「いい肉の日」】 11月29日は「いい肉の日」です。今日は、紫波もちもち牛を使ったビーフシチューを提供します! 紫波もちもち牛は、もち米の稲わらと、くだいたもち米を食べて育った牛です。肉質がやわらかく、うま味が強くおいしい牛肉です。よく味わって食べましょう。
	ポテトカップグラタン	じゃがいも こめ粉 あぶら さとう	豆乳 おから	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		中	612	
	かんきつ風味サラダ		とりささみフレーク	キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん あかピーマン	かんきつドレッシング(みかん、ゆず、梅肉)	高	673	
	紫波もちもち牛のビーフシチュー	じゃがいも あぶら	牛肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ	ビーフシチュールー ソース ケチャップ	中学	746	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	473	【しいら】 しいらは、暖かい海で育つ大きい魚です。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれています。 見た目が青や緑のグラデーションで、とてもきれいな色をしています。死んでしまうと色がなくなってしまうそうです。身は白身で、あっさりしていておいしく、いろいろな料理で食べることができます。
	しいらのたつたあげ	あぶら でんぷん	しいら	しょうが	しょうゆ	中	556	
	ブロッコリーのごまおかかあえ	ごま さとう	ツナ かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん	めんつゆ	高	612	
	みそけんちん汁	あぶら	とり肉 とうふ みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	和だし	中学	659	
	のりのつくだに	さとう でんぷん	のり		しょうゆ			

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	493kcal (552kcal)	601kcal (650kcal)	661kcal (715kcal)	702kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	21.3g (17.9～27.6g)	25.0g (21.1～32.5g)	27.8g (23.1～35.8g)	28.8g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	17.3g (12.2～18.4g)	20.4g (14.4～21.7g)	22.6g (15.5～23.8g)	22.0g (18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.7g)	2.1g (2.0g)	2.3g (2.2g)	2.4g (2.5g)

【矢巾町産食材】
下線の引いている食品は、矢巾町産です。
その他にも、時期や気候により矢巾町産の野菜が使われています。