

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		ひとくちメモ
					しょうげんざいりょう 使用原材料	(エネルギー)			
2 (月)	黒糖パン	小麦粉 くるごとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳				低	515	【ジュリアンヌスープ】 ジュリアンヌスープは、フランス料理のひとつです。ジュリアンヌとは、フランス語で「せん切り」のことです。せん切りにした材料で作ったスープをジュリアンヌスープといいます。同じように作ったスープでも、角切りの場合は「マセドアンスープ」といいます。
	しろみざかなのフライ	あぶら パン粉 こむぎこ でんぶん	ホキ				中	572	
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	フレンチドレッシング	高	629		
	ジュリアンヌスープ	オリーブオイル	ベーコン	だいこん にんじん スリムねぎ たまねぎ	しょうゆ コンソメ	中学	667		
	オレンジ			オレンジ					
3 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	544	【はしを正しく使おう その①】 今月の給食目標は、「はしを正しく使おう」です。みなさんは、はしを正しく持っていますか。はしを正しく持つと、食べやすいだけでなく、料理をきれいに食べることができます。左のイラストのようにはしを正しく持ってみましょう。
	とりのてりやき	さとう	とり肉		しょうゆ 寒天	中	604		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	しょうゆ めんつゆ	高	664		
	えのきとわかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ あぶらあげ	えのき にんじん ねぎ	和だし	中学	740		
4 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	473	【フーヨーハイ】 フーヨーハイは中国の卵料理です。フーヨーハイは卵にかにやたけのこ、しいたけなどを入れて丸い形に焼き、甘酢のあんをかけて作ります。ふわっとした「芙蓉」という花に似ていることから、フーヨーハイ、という名前がついたと言われています。 
	フーヨーハイ	でんぶん さとう ごまあぶら	たまご かまぼこ(えび・かに)	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 ポークエキス オイスターソース	中	525		
	炒めビビンバ	ごまあぶら でんぶん	ぶた肉	にんじん にら まめもやし わらび しょうが にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ 中華スープ テンメンジャン コチュジャン	高	578		
	かまぼこ入りはるさめスープ	はるさめ	かまぼこ(たらすりみ)	にんじん はくさい ちんげんさい ねぎ	中華スープ しょうゆ かまぼこ(でんぶん 砂糖)	中学	639		
	ミニももゼリー	さとう		もも					
5 (木)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	ゆかり	  		低	518	【野菜をたっぷり食べましょう】 みなさんは、野菜好きですか？給食には、いろいろな種類の野菜が毎日使われていますね。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。また、おなかの調子を整える食物せんいもたっぷり含まれています。野菜も残さず食べましょう。
	のりしおコロッケ	じゃがいも パン粉 さとう こむぎこ こめ粉 てんぶん あぶら	あおのり				中	575	
	野菜いため	はるさめ あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	中華スープ しょうゆ	高	633		
	とりごぼう汁	あぶら	とり肉 あつあげ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう えのき	和だし	中学	679		
6 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	  			低	500	【はしを正しく使おう その②】 はしは、食べ物をささむ、切る、つまむ、骨をとる、などいろいろな使い方をすることができます。このように使うことで、お皿に食べ物を残さずきれいに食べることができ、手先も器用になります。
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ				中	555	
	ごもくきんぴら	ごまあぶら ごま 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	611		
	さわにわん	ごまあぶら	とり肉	だいこん にんじん ねぎ えのき	和だし 白だし しょうゆ	中学	685		
9 (月)	セサミパン	小麦粉 さとう マーガリン ごま	牛乳 脱脂粉乳				低	590	【かぼちゃ】 かぼちゃはビタミンたっぷりで、体を元気にしてくれる食べ物です。甘味があるので、煮物やポタージュ、サラダ、スイーツなどいろいろな料理に使うことができます。 みなさんはどんなかぼちゃ料理が好きですか？
	ハッシュドポテト	じゃがいも こめ粉 あぶら		たまねぎ			中	655	
	だいこんサラダ	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	721		
	かぼちゃポタージュ	あぶら さとう	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベシャメルソース(乳) コンソメ パンプキンポタージュ(乳)	中学	765		
10 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	531	【中学校新人戦応援献立！】 明日から中学校の地区新人戦が始まりますね。自分の持っている力を十分に発揮できるように、給食も応援メニューにしました。 ひじきで鉄分、ウエハースでビタミンCを補給して、のっぺい汁でねばり強く、とんかつで勝負！しっかり食べて頑張りましょう。
	とんかつ	パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 大豆粉			中	590		
	ひじきの煮物	さとう	ひじき だいず さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ めんつゆ	高	649		
	のっぺい汁	さといも でんぶん あぶら	とり肉 とうふ	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	和だし しょうゆ 白だし	中学	742		
	ウエハース	こむぎこ さとう でんぶん あぶら	乳						
11 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	513	【食べて学ぼう ～よりよい買い物をするために～小学3年社会】 わたしたちは暮らしに必要な物や食べる物を買うために、スーパーマーケットやコンビニを利用することが多いですね。 給食では、肉屋さん、野菜をあつかう八百屋さん、牛乳屋さんなどそれぞれのお店から買っています。
	ぶたどんの具	あぶら さとう でんぶん	ぶた肉		たまねぎ こんにゃく にら しょうが	しょうゆ めんつゆ	中	570	
	なめたけあえ	さとう	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 しょうゆ	高	627		
	さつまいものみそ汁	さつまいも あぶら	とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな しめじ こんにゃく	和だし	中学	690		
12 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	541	【ひつつみ】 ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねてうすくのばし、手でちぎって煮てつくります。 「ひつつみ」という言葉は、手でちぎることの方言「ひつつまむ」が、呼びやすく「ひつつみ」になったものだとされています。
	ほっけのしおやき		ほっけ			中	601		
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	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	661		
	ひつつみ汁	ひつつみ(こむぎこ) あぶら	とり肉 あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ	和だし 白だし しょうゆ	中学	727		
13 (金)	いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう		のざわな あおじそ 赤かぶ だいこん しばづけ にんじん	酢		低	440	【町産食材給食】 今日は、矢巾町産の食材を使った給食です。「ピーマンの肉詰め」のピーマンは、矢巾町で収穫されたものです。 また、りんごジュースは徳田地区のりんごで農家さんが栽培して収穫したりんごをしぼった、果汁100%のおいしいりんごジュースです。
	町産ピーマンの肉づめ	パン粉 でんぶん さとう	ぶた肉 とり肉	ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが	カレー粉 しょうゆ ポークエキス オイスターソース	中	489		
	ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう	かつおぶし ささみフレーク	キャベツ にんじん ブロッコリー	めんつゆ	高	538		
	あさりのみそしる	じゃがいも	あさり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	和だし	中学	605		
	町産りんごジュース			りんご					

日	献立名	黄の食品 おもに熱や力になる	赤の食品 おもに血や肉になる	緑の食品 おも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			
17 (火)	ナン	こむぎこ あぶら さとう	牛乳			低	515	【お月見】 今日は、お月見です。お月見は、「十五夜」や、「中秋の名月」と言いますね。お月さまに、だんごやすき、さといもなどをお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。 今晚、お天気がよければ、きれいな満月を見ることができるので、ぜひお月見を楽しみましょう。
	ささみフライ	パン粉 こむぎこ さとう あぶら	とり肉 だいず			中	572	
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	まぐろフレーク	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ	高	629	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	カレー粉 カレールウ 中濃ソース	中学	700	
	お月見ゼリー	さとう あぶら		みかん果汁 レモン果汁	寒天			
18 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	598	【はしを正しく使おう その③】 はしを使うときには、気をつけたいマナーがあります。 はし使いのマナー違反を3つ紹介します。 1. さしばし(食べものに、はしをさす) 2. さぐりばし(お皿の中を、はしでさぐる) 3. はしわたし(はしとはしで食べものをやりとりする) マナー違反をしないようにはしを使いましょう。
	さばのみそ煮	でんぶん さとう	さば みそ			中	664	
	こうやどうふとたけのこの煮物	あぶら さとう	ぶた肉 こうやどうふ こんぶ	にんじん たけのこ こんにゃく	さとう めんつゆ しょうゆ	高	730	
	けんちんふう汁	あぶら	とり肉 とうふ	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 白だし しょうゆ	中学	767	
20 (金)	キャロットピラフ	こめ(ひとめぼれ) あぶら	牛乳 とり肉	にんじん とうもろこし 赤ピーマン	チキンエキス 白身魚エキス 野菜エキス	低	558	【白玉だんご】 白玉だんごは、もち米を粉にしたものを、水でこねてからまるめ、ゆでて作ります。そのため、もちもちした弾力が特徴です。 のどにつまらせないように、よくかんで食べるようにしましょう。
	ハムカツ	さとう パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 だいず粉			中	620	
	フルーツ白玉	しらたま(もち粉 でんぶん) さとう はちみつ		みかん パイナップル もも ナタデココ ゼリー(レモン果汁)		高	682	
	根菜ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん	コンソメ しょうゆ	中学	733	
24 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	599	【食べて学ぼう! ~これからの食糧生産~小学5年社会】 日本では、小麦粉や魚、大豆などさまざまな食料を外国から輸入しています。 輸入のメリットもたくさんありますが、食料を安定して確保することができるように、地元でとれた食料を生かしていく地産地消の取組も大切にしていく必要があります。
	さんまのたつたあげ	でんぶん あぶら さとう	さんま		しょうが	中	665	
	じゃがいものしおこうじいため	じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	しょうゆ めんつゆ 塩こうじ	高	732	
	こまつなのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん えのき	和だし	中学	814	
25 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	502	【お米を主食としている国】 ごはんは、マーボー豆腐などの中華料理にもよく合いますね。世界では、お米を主食としている国がたくさんあります。日本、中国、韓国、ベトナム、インドなどアジアの多くの国ではお米を主食としています。
	ぎょうざ	さとう ねぎ油 こむぎこ	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース ポークエキス	中	558	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぶん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ にら たけのこ 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	614	
	中華スープ	はるさめ	ベーコン	ちんげんさい ねぎ にんじん きくらげ	中華スープ しょうゆ	中学	679	
26 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	517	【おから】 おからは、大豆からできています。とうふを作る時、豆乳をしばったあとに残るのがおからです。 おからには、食物せんいがたっぷり含まれているので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
	いわしのしょうが煮	さとう	いわし		しょうが	中	574	
	おからのしっとり煮	あぶら さとう	ぶた肉 おから 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 白だし	高	631	
	はくさいのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学	704	
27 (金)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	473	【食べて学ぼう! ~こんだてを工夫して~家庭科6年】 小学6年生の家庭科では、「こんだてを工夫して」という単元で1食分のこんだてを考える学習をします。この学習をふまえて、各小学校の6年生のみなさんには、給食の献立を考えてもらいます。そして、考えた献立が実際の給食に登場します。お楽しみにお待ちください♪
	メンチカツ	あぶら パン粉(乳) さとう こむぎこ	とり肉		たまねぎ	中	526	
	つぼづけ和え		ささみフレーク	もやし キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高	579	
	いものこ汁	さといも	とうふ とり肉	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	和だし 白だし しょうゆ	中学	631	
	なしゼリー	さとう		なし果汁	寒天			
30 (月)	アップルパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳 れん乳	りんご		低	506	【マカロニ】 今日のサラダのマカロニは、リボンの形をしていますね。イタリアでは、このマカロニを「ファルファツレ」と呼んでいます。これはイタリア語で「ちょうちょ」のことです。今日はゆでてサラダに使用しましたが、イタリアではパスタとして食べることが多いです。
	ケチャップソースハンバーグ	あぶら でんぶん さとう でんぶん	とり肉 ぶた肉	たまねぎ パセリ	ケチャップ マッシュポテト 野菜ペースト オニオンエキスパウダー	中	562	
	リボンサラダ	リボンマカロニ さとう		ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング	高	618	
	カレーふうみスープ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	コンソメ しょうゆ カレー粉	中学	650	

※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)	477kcal (530kcal)	582kcal (650kcal)	669kcal (780kcal)	701kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.3g (17.2~26.5g)	23.5g (21.1~32.5g)	27.0g (25.4~39g)	27.8g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	16.7g (11.8~17.7g)	20.4g (14.4~21.7g)	23.5g (17.3~26g)	23.8g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.1g (2.1g)	2.5g (2.5g)

【矢巾町産食材】
下線の引いている食品は、矢巾町産(予定)のものです。