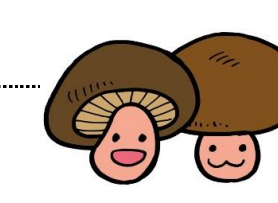
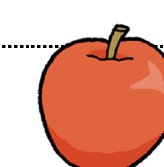
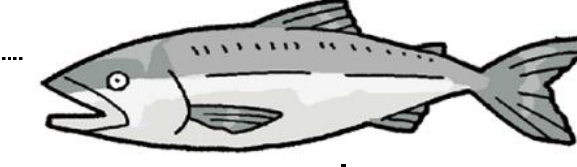
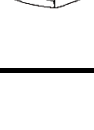


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					使用原材料			
(月)	せわりパン	せわりパン(乳)	牛乳			低	626	【11月の給食目標】・・・11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。料理がみなさんの前に並ぶまでには、たくさんの方が関わっています。給食で例えるならば、食材を共同調理場まで運んでくれた人、調理に携わってくれた人、学校まで給食を運んでくれた人、使い終わった食器や食缶を洗ってくれた人など多くの人々と食べ物に感謝して食べましょう。 
	2 ハムチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶらでんぶん	ぶた肉 とり肉 チーズ	たまねぎ		中	659	
	ざっこくチリコンカン	きび あぶら さとう	ぶた肉 だいず レバー	えだまめ たまねぎ にんにく	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ トマトピューレー チリパウダー(唐辛子 クミン オレガノ ガーリック)	高	758	
	 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 パセリ	しょうゆ 白ワイン	中学	790	
	みかん			みかん				
(水)	小学校:こくとうコッペパン 中学校:コーンピラフ	小学校:こくとうコッペパン(乳) 中学校:こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳	中学校:コーン グリンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく		低	648	【クラムチャウダー】 クラムチャウダーとは、アメリカに昔から伝わる料理です。特長としては、あさりやほたてなどの貝が入ることです。貝には、うま味成分がたっぷり入っていることから、今日のクラムチャウダーもきっとおいしいことでしょう。あつあつ熱々のクラムチャウダーで体も温まること間違いなしです。すね。 
	4 県産こまつないりメンチカツ	こむぎこ こめこ パンこ あぶら さとう	とり肉 ぶた肉	こまつな たまねぎ	ナツメグ	中	682	
	フレンチサラダ		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	フレンチドレッシング	高	784	
	 クラムチャウダー	じゃがいも バター なまクリーム	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	ベシヤメルソース シチューフレーク 白ワイン	中学	818	
(木)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	しそ		低	516	【しのだに】 大阪府にある「信田」の森のきつね伝説から、油揚げを使う料理に「信田」の名が使われるようになりました。今日の信田煮の中には、たけのこなどいろいろな食材が詰められています。何種類入っているか確かめながら食べてみてください。数えるのに夢中になって、きつねに横取りされないように注意しましょう。 
	5 しのだに	さとう でんぶん	とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ みりん	中	543	
	いそべあえ		のり	ほうれんそう もやし キャベツ	めんつゆ	高	624	
	 きのこのみそ汁		とうふ みそ あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	和だし	中学	651	
	ラフランスゼリー	水あめ さとう		ラフランスかじゅう				
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	563	【ひつつみ】 今日は紫波町で栽培されている「もち姫小麦」を使って作られた、「ひつつみ汁」です。もち姫小麦は、もちもち感としっとり感が同時に味わえる、もち性小麦です。この小麦粉を使って作られた「もち姫ひつつみ」を味わっていただきましょう。また、今日の魚ですが、骨をじょうずに取りながら食べてください。ね。
	6 県産さばのみりんぼし	グラニューとう	さば		酒 しょうゆ	中	593	
	にんじんとベーコンのきんぴら	さとう あぶら ごま	ベーコン	にんじん ピーマン たけのこ こんにゃく	酒 しょうゆ	高	682	
	 もち姫ひつつみ汁	ひつつみ(こむぎこ)	とり肉 あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ	酒 かつおだし しょうゆ	中学	711	
(月)	バターパン	バターパン(乳)	牛乳			低	602	【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、育てるのには農業が欠かせない果物です。青森県の農家の木村秋則さんは、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。すね。
	9 てりやきチキン	さとう	とり肉		しょうゆ みりん 酒 寒天	中	634	
	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	729	
	 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 はくさい	コンソメ しょうゆ	中学	760	
	りんご			りんご 				
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	516	【11月11日は鯉の日】 鯉という漢字が、魚へんに十一、十一、と書くことから、11月11日は「鯉の日」とされています。 川で生まれた鯉は、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、数はだいぶん少なくなりましたが、鯉が戻ってきます。
	10 さけの町産みそ焼き	ざらめ	さけ みそ 		しょうゆ 水あめ みりん	中	543	
	ちくぜんに	あぶら さとう	とり肉	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん えだまめ	酒 しょうゆ みりん	高	624	
	 なるとのすまし汁		なると とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	和だし 白だし しょうゆ	中学	651	
(水)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	607	【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。すね。
	11 にくしゅうまい(2こ)	こむぎこ パンこ さとう	ぶた肉 とり肉	たまねぎ		中	639	
	ナムル	さとう ごまあぶら ごま		もやし ほうれんそう コーン にんじん	酢 しょうゆ	高	702	
	 ごまタンタンスープ	ごまあぶら ごま マロニー	ぶた肉 レバー みそ	しいたけ キャベツ ねぎ にんじん にんにく しょうが	トウバンジャン とりからスープ	中学	768	
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	591	【煙山小学校6年3組 1班のリクエスト給食】 今日は、煙山小学校6年3組 1班のリクエスト給食です。秋らしい、きのこたっぷりの献立を考えてくれました。「食べるみんなに、おいしいと思ってもらえるように考えました。また、栄養のバランスにも気を付けました」というメッセージをいただきました。今日は、6年3組さんの代表に選ばれた献立をおいしくいただきます。すね。
	12 とりのからあげ	あぶら でんぶん	とり肉	しょうが にんにく	とりからスープ 酒 しょうゆ	中	622	
	 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	めんつゆ	高	715	
	なめこ汁		とうふ みそ あぶらあげ	なめこ にんじん ねぎ だいこん	和だし	中学	746	
	いちごクレープ	さとう あぶら こめこ	とうにゅう だいず	いちご レモン	水あめ			
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	540	【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、大きなかまで、たくさん作ります。じゃがいもは240個くらい、たまねぎは200個くらい、にんじんは100本くらい使います。しめじも入り、秋のめぐみの食材がたっぷり入ったカレーです。
	13 トマトオムレツ	マヨネーズ さとう あぶらでんぶん	たまご	たまねぎ トマト	ブイヨン トマトケチャップ	中	568	
	かいそうサラダ		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	青じそドレッシング	高	653	
	 秋のめぐみカレー	オリーブオイル さつまいも	ぶた肉 レバー	にんにく しょうが にんじん トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム	カレー粉 カレールウ①③ トマトケチャップ 赤ワイン	中学	618	
(月)	アップルパン	アップルパン(乳)	牛乳	りんご		低	551	【紫いもコロッケ】 今日のコロッケは、紫色のコロッケです。紫色のさつまいもは、ブルーベリーと同じくアントシアニンが豊富で目の健康を助けてくれます。また、今日は牛乳ではなく、飲むヨーグルトです。飲むヨーグルトは、華石の「まつぼっくり」さんが作ってくれました。容器に付いているパッケージも矢巾町オリジナルです。矢巾町のキャラクター「わたまるくん」が描かれています。
	16 むらさきいもコロッケ	じゃがいも さつまいも パンこ あぶら さとう こむぎこ				中	580	
	ほたてとパプリカのソテー	オリーブオイル	ほたて いか	パプリカ アスパラガス	コンソメ	高	667	
	にくだんごスープ	マロニー さとう でんぶん パンこ あぶら	とり肉	にんじん たまねぎ はくさい にら ねぎ	とりからスープ しょうゆ	中学	681	
	のむヨーグルト	さとう	牛乳					



日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
		主に熱や力になる	主に血や肉になる	主に体の調子を整える	使用原材料			
17 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	628	【やはばっこ給食】 今日は「やはばっこ給食」です。ヤーコンは矢巾町でとれたものを使っています。シャキシャキの食感が特長的です。いか汁は、矢巾町で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。そしてデザートは矢巾町産りんごで作った「りんご大福」です。今日は、矢巾の食材や料理を味わって食べましょう。
	とろにしんのてりやき	さとう	にしん		みりん しょうゆ 酒	中	661	
	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ	しょうゆ かつおだし みりん 酒	高	760	
	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(玄米 米こうじ) 和だし	中学	793	
	町産りんごだいふく	もちこめ さとう あぶら でんぶん	とうにゅう	りんご	かんてん			
18 (水)	チャーハン	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう てんぶん	牛乳 ぶた肉 乳成分	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん		低	535	【キムチで体を温めましょう】 韓国でよく食べられているキムチ。最近、日本のスーパーでもいろいろな種類のキムチが売られるようになりました。腸内環境の改善や脂肪燃焼のサポートなどの高い健康効果が期待できる発酵食品です。
	町産やさいジャンボぎょうざ	こむぎこ きびぎょう	ぶた肉 だいず	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	563	
	キムチいため	ごまあぶら	ぶた肉	はくさい れんこん たけのこ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 キムチ(はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ にら 魚醤 唐辛子 三温糖)	高	647	
	とうふのちゅうかスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん だいこん ねぎ きくらげ	中華スープストック しょうゆ	中学	676	
19 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	629	【煙山小学校 6年4組 4班のリクエスト給食】 ほとんどの班が唐揚げを選んでいた中、おろしハンバーグを主菜に選んでいて、野菜もたっぷり使われていたので、この献立に決めました。「料理の組み合わせに気をつけて考えました。栄養バランスとカロリーに気をつけました。人気のあるメニューを取り入れました」と、4班さんからのメッセージをいただきました。
	おろしハンバーグ	パンこ さとう こむぎこ	ぶた肉	だいこん たまねぎ	ウスターソース ボンズ(しょうゆ 酢 砂糖 オレンジ果汁 こんぶだし)	中	662	
	かりぱりあえ		ひじき	もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン つぼづけ	しょうゆ	高	761	
	とん汁	あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう ねぎ にんじん はくさい こんにやく しめじ	酒 和だし	中学	794	
	みかんクレープ	さとう こめこ あぶら	とうにゅう だいず	みかんかじゅう レモンかじゅう	しょうゆ 水あめ			
20 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	563	【くきわかめクイズ】 わかめの茎の部分が葉っぱと比べてコリコリとした歯ごたえが強いのはどうしてでしょうか？ 1 水分がまったくないから 2 厚みがあって繊維がしっかりしているから 3 冷凍庫で凍らせているから 正解は、「2 厚みがあって繊維がしっかりしているから」です。わかめは葉だけでなく、茎や根本の部分まで食べられます。
	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース(トマト にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム シャロット にんにく 砂糖 てんぶん)	中	593	
	パックソース	ごまあぶら ごま さとう	くきわかめ ちくわ	にんじん こんにやく	酒 しょうゆ	高	682	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ しめじ	和だし	中学	711	
	さつまいものみそ汁	さつまいも あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ しめじ	和だし			
24 (火)	小学校:クロワッサン 中学校:キャロットピラフ	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:とり肉	中学校:にんじん コーン たまねぎ グリーンピース あかピーマン にんにく	中学校:野菜エキス チキンエキ ス	低	605	【タラフライ】 今日のタラフライは、岩手でとれたタラを使って作られたフライです。岩手県宮古市でとれるまだらの収穫量は、全国第2位です。タラはとても貪欲で何でも食べるため、おなかガパンパンに膨れ上がります。このおなかの様子から「たらふく食べる」という言葉が生まれました。
	県産タラフライ(2こ)	パンこ こむぎこ あぶら	たら		タルタルソース(油 ビクルス 砂糖 たまねぎ 大豆)	中	637	
	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	にんじん たまねぎ バセリ	ケチャップ デミグラスソース コンソメ 赤ワイン	高	733	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	コンソメ しょうゆ	中学	764	
25 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	594	【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、もち米の糍わらと、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 こめこ あぶら さとう	とうにゅう おから だいず	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	水あめ	中	625	
	かんきつサラダ		とりささみフレーク	ブロッコリー カリフラワー れんこん にんじん きゅうり キャベツ	かんきつドレッシング(みかん、ゆず、梅肉)	高	719	
	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	ビーフシチューウ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン	中学	750	
26 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	581	【ごはんをしっかりと食べましょう！】 みなさんは、白いごはんをしっかりと食べていますか？ 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と取り組むためには、「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。
	はるまき	こむぎこ はるさめ こめこ あぶら でんぶん さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ	中	604	
	プルコギ	さとう ごまあぶら ごま	ぶた肉	キャベツ たまねぎ ピーマン レモン にんじん りんご にんにく ようなし	やきにくのタレ トウバンジャン	高	694	
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ はくさい	中華スープストック しょうゆ 酒	中学	755	
27 (金)	いとりごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう	牛乳	のぎわな あおじそ 赤かぶ だいこん にんじん		低	561	【岩手県産きくらげ】 みなさんは「きくらげ」を知っていますか？それではここでクイズです。きくらげは、何の仲間の食べものでしょうか？ ①くらげ(海産物) ②海藻 ③きのこ 正解は、③きのこです。きくらげは、きのこの仲間、コリコリとした食感が特長です。今日は、岩手県で収穫されたきくらげが入っています。
	いかのしょうがやき	さとう	いか		しょうゆ みりん 酒	中	591	
	きくらげのたまごとじ	ごまあぶら	こおりとうふ たまご	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	中華スープストック しょうゆ	高	680	
	あさりのみそ汁		あさり とうふ みそ あぶらあげ	しめじ ねぎ はくさい だいこん	和だし	中学	740	
	とうにゅうプリンタルト	さとう こめこ あぶら でんぶん	とうにゅう だいず					
30 (月)	ブルーベリーパン	ブルーベリーパン(乳)	牛乳	ブルーベリー		低	668	【11月の給食目標】 11月の給食目標は「感謝して食べよう」でした。みなさんが食べている給食は、国や町など様々なところから補助をいただいて給食を提供しています。これからの日本を支えてくれるみなさんが、元気に成長してほしいという願いが込められています。共同調理場でも毎日の給食を工夫して作りながら、みなさんの健やかな成長を願っています。
	とうにゅうクリーミーコロッセ	こむぎこ あぶら さとう てんぶん パンこ	とうにゅう ゼラチン だいず	たまねぎ コーン		中	703	
	れんこんサラダ		ツナ	れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	ごまドレッシング	高	808	
	ミネストローネ	オリーブオイル さとう じゃがいも	ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン トマトピューレー トマトケチャップ コンソメ	中学	840	
	オレンジ			オレンジ				

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。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)	500kcal (530kcal)	610kcal (650kcal)	702kcal (780kcal)	750kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.3g (17.2~26.5g)	24.8g (21.1~32.5g)	28.5g (25.4~39g)	28.8g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	16.6g (11.8~17.7g)	20.3g (14.4~21.7g)	23.3g (17.3~26g)	23.0g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g (1.5g)	2.1g (2.0g)	2.4g (2.0g)	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。この他にも、時期や天候により矢巾町産の野菜が使われています。

Instagramで
毎日の給食の写真を
公開しています♪



アカウント名:
yahaba kyusyoku