

月		火		水		木		金																
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名															
2 ごはん じゃがべえ汁	(低)617 (中)659 (高)703 (中学)771 低21.4 中22.5 高23.6 中学24.8 じゃがいも ショルダーベーコン【豚肉】 人参、玉葱、みそ、かつおだし	3 文化の日		4 茹でうどん 五目うどん いももち	(低)607 (中)647 (高)657 (中学)716 低23.5 中25.5 高26.4 中学28.9 豚肉、刻み揚げ 焼き竹輪【小麦、大豆】 ささがきごぼう、長ねぎ、人参 もやし、しょうゆ、三温糖 みりん、料理酒、かつおだし ばれいしょ、加工でん粉 小麦粉加工品、揚げ油 還元麦芽糖水あめ 乳糖を主原料とする食品 食塩【乳、小麦】	5 プレーンパン オニオンスープ のり塩ポテトコロッケ ほうれん草とコーンのソテー	(低)556 (中)560 (高)564 (中学)643 低18.3 中18.5 高18.8 中学21.3 玉葱、人参、にんにく、オリーブ油 ショルダーベーコン【豚肉】 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール、バジル ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 青のり、小麦粉、米粉、ぶどう糖 植物油脂、粉末状大豆たん白 でん粉、揚げ油【小麦、大豆】 コーン、ほうれん草、玉葱、食塩 サラダ油、こしょう、しょうゆ チキンコンソメ	6 麦入りごはん 黄金豚のキーマカレー 壮瞥産りんご2コ	イベント食「地産地消の日」 (低)626 (中)688 (高)750 (中学)834 低23.2 中25.2 高27.2 中学30.4 豚ひき肉、ひきわり大豆、人参 パセリ、にんにく、玉葱、赤ワイン ウスターソース、トマトケチャップ カレー粉、しょうゆ、食塩 フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】 りんご、食塩															
9 ごはん 銚子汁 いわしの梅煮 豚肉とキャベツの塩だれ炒め	(低)744 (中)796 (高)849 (中学)952 低42.0 中43.5 高45.3 中学52.5 さといも、豚肉、つきこん、長ねぎ 豆腐、ささがきごぼう、刻み揚げ しょうゆ、みりん、かつおだし ごま油 いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢 発酵調味料、かつお削り節 こんぶだし、でん粉 梅肉ペースト【小麦、大豆】 豚肉、人参、キャベツ 生姜、塩たれ 【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】	10 麦入りごはん 豆腐のすまし汁 ツナそぼろ丼	(低)640 (中)683 (高)727 (中学)808 低30.2 中31.0 高32.0 中学38.0 豆腐、大根、長ねぎ、えのきだけ 料理酒、しょうゆ、かつおだし でん粉、食塩、鯛だし 【小麦、さば、大豆】 まぐろ水煮、鶏ひき肉、人参 生姜、ささがきごぼう、三温糖 白すりごま、しょうゆ、みりん 料理酒、食塩、こしょう エッグケア	11 茹でラーメン タンメン 鉄腕餃子2コ	(低)581 (中)620 (高)628 (中学)694 低27.2 中29.3 高30.3 中学34.1 切り落としチャーシュー 【豚肉、小麦、大豆】、メンマ、もやし 長ねぎ、カットわかめ、豆苗、白菜 こしょう、チンタンスープ 塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご、ゼラチン】 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂 ひじき、しょうゆ、でん粉、砂糖 植物油脂、粒状植物性たん白 魚介エキス、食塩、香辛料、酵母エキス 小麦粉、還元でん粉糖化物、大豆粉 揚げ油【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま】	12 スライスパン ブラウンシチュー ハンバーグ さつまいものグラッセ	(低)724 (中)758 (高)788 (中学)894 低31.0 中32.2 高33.4 中学37.3 豚肉、じゃがいも、玉葱、ウスターソース ダイストマト、赤ワイン、食塩、生クリーム トマトケチャップ、こしょう チキンコンソメ、デミグラスソース 【小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 ビーフシチュールウ【乳、小麦、牛肉、大豆 鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 豚肉、鶏肉、豚脂、玉葱、米粉、ドロマイト でん粉(タピオカ)、粒状大豆たん白 砂糖、食塩【大豆、豚肉、鶏肉】 さつまいも、バター【乳】 上白糖、サラダ油	13 ごはん 豚汁 チキンみそカツ 白菜の磯辺和え	(低)579 (中)626 (高)673 (中学)778 低21.4 中22.8 高24.2 中学29.9 豚肉、じゃがいも、大根、人参 長ねぎ、つきこん、みそ ささがきごぼう、かつおだし 鶏肉、みそ、食塩、パン粉、でん粉 たん白加水分解物、小麦粉 米粉、粉末状植物性たん白 香辛料、植物油脂、揚げ油 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 白菜、刻みのり、ごま油、食塩 香味そばつゆ【小麦、大豆】															
16 ごはん 肉じゃが だし巻き玉子 白菜ともやしのごま和え	(低)551 (中)602 (高)648 (中学)709 低23.3 中24.7 高26.1 中学28.5 豚肉、じゃがいも、つきこん 玉葱、人参、いんげん、みりん 料理酒、三温糖、しょうゆ かつおだし 鶏卵、鰹・昆布だし、みりん でん粉、食酢、しょうゆ、食塩 植物油【卵、小麦、大豆、りんご】 白菜、もやし、三温糖 白ごま、ごま油、しょうゆ	17 ごはん ワンタンスープ 揚げポークしゅうまい2コ スタミナ野菜炒め	(低)648 (中)696 (高)745 (中学)803 低25.4 中26.8 高28.1 中学30.2 人参、長ねぎ、もやし、白菜 鶏ガラスープ、こしょう ワンタン【小麦、大豆、豚肉】 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま】 玉葱、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白 砂糖、食塩、ごま油、生姜、揚げ油 ホタテエキス、魚介エキス調味料 こしょう、小麦粉 【小麦、大豆、豚肉、ごま】 豚肉、ビーマン、キャベツ、生姜、料理酒 焼肉のたれ【小麦、ごま、大豆、りんご、もも】	18 茹でうどん 鶏南蛮うどん ちくわ磯辺揚げ①1コ ②2コ	(低)585 (中)625 (高)638 (中学)801 低23.1 中24.7 高25.4 中学30.8 鶏肉、玉葱、長ねぎ、きざみ揚げ ほうれん草、みりん、しょうゆ 三温糖、鶏だし、そばつゆ、 【小麦、大豆、さば、鶏肉】 魚肉すり身、でん粉、砂糖 難消化性デキストリン、植物油脂 食塩、魚醤、粉末状植物性たん白 ドロマイト、小麦粉、あおさ しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】	19 麦入りごはん クイッティオスープ ビビンバ丼	(低)649 (中)708 (高)764 (中学)835 低28.4 中30.3 高32.1 中学34.9 クイッティオ、鶏肉、長ねぎ カットわかめ、生姜、料理酒 鶏ガラスープ、食塩、こしょう しょうゆ、塩ラーメンスープの素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 豚ひき肉、人参、ほうれん草 もやし、生姜、にんにく、ごま油 しょうゆ、鶏ガラスープ、料理酒 三温糖、食塩、こしょう、豆板醤 焼肉のたれ 【小麦、大豆、りんご、もも、ごま】	20 わかめごはん すがたを変える味噌汁 豆腐ひじきハンバーグ 和風枝豆サラダ	イベント食「大豆をさがしてみよう」 (低)679 (中)733 (高)787 (中学)855 低23.3 中24.9 高26.5 中学28.5 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー 豆腐、大豆、きざみ揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ 鶏肉、豆腐、豚脂、玉葱、パン粉、人参 豚肉、ひじき、砂糖、食塩 でん粉(タピオカ)、香辛料、揚げ油 【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】 枝豆、キャベツ、人参、エッグケア みそ、三温糖、白ごま															
23 勤労感謝の日		24 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 いわしのゆず味噌煮 ひじきと大豆の煮め	イベント食「和食の日」 (低)552 (中)603 (高)654 (中学)711 低23.9 中25.2 高26.6 中学28.7 大根、刻み揚げ 人参、長ねぎ みそ、かつおだし いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず果汁、米でん粉【大豆】 ひじき、刻み揚げ、つきこん 大豆、さつま揚げ、三温糖、みりん しょうゆ、サラダ油、料理酒	25 茹でラーメン 味噌ラーメン たこでたこやき	(低)586 (中)623 (高)635 (中学)706 低24.5 中26.4 高27.2 中学30.4 長ねぎ、玉葱、ほうれん草、もやし 豚ひき肉、にんにく、白ごま 料理酒、こしょう、チンタンスープ 味噌ラーメンたれ 【卵、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま ゼラチン】 かつおだし、小麦粉、たこ キャベツ、揚げ玉、植物油、ねぎ 生姜酢漬、砂糖、食塩、揚げ油 【小麦、大豆】	26 プレーンパン さつまいものクリームシチュー 五目野菜肉団子①1コ ②2コ 手作りソース ブロッコリーサラダ	(低)645 (中)667 (高)689 (中学)799 低25.1 中26.1 高27.2 中学30.6 玉葱、ブロッコリー、ぶなしめじ、牛乳 さつまいも、生クリーム、チーズ、バター こしょう、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 鶏肉、パン粉、ごぼう、玉葱、人参、キャベツ でん粉、ねぎ、砂糖、植物油脂 粉末状大豆たん白、醤油、食塩、おろし生姜 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、三温糖、しょうゆ、みりん ブロッコリー、チキンささみ永煮 イタリアンドレッシング	27 ごはん なめこの味噌汁 白身魚フライ きんぴらごぼう	(低)540 (中)583 (高)624 (中学)669 低18.8 中19.9 高20.7 中学21.7 大根、人参、長ねぎ、なめこ カットわかめ、豆腐、みそ かつおだし ホキ、パン粉、小麦粉 でん粉、食塩、揚げ油 【小麦、大豆】 ささがきごぼう、つきこん 人参、ごま油、三温糖 みりん、しょうゆ、かつおだし															
30 ごはん わかめと豆腐の味噌汁 鶏もも唐揚げ2コ コールスローサラダ	(低)623 (中)668 (高)711 (中学)757 低20.2 中21.1 高22.0 中学23.2 大根、人参、長ねぎ 刻み揚げ、豆腐 カットわかめ、みそ、かつおだし 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー、加工でん粉 調味料、乳化剤、揚げ油 【小麦、大豆、鶏肉】 キャベツ、コーン、人参 コーンクリーミードレッシング	塩分・脂質平均栄養価は <table><tr><th></th><th>エネルギーKcal</th><th>塩分g</th><th>脂質g</th></tr><tr><td>低学年</td><td>617</td><td>2.3</td><td>21.4</td></tr><tr><td>中学年</td><td>660</td><td>2.4</td><td>22.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>697</td><td>2.6</td><td>22.7</td></tr><tr><td>中学生</td><td>776</td><td>2.9</td><td>24.8</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	617	2.3	21.4	中学年	660	2.4	22.1	高学年	697	2.6	22.7	中学生	776	2.9	24.8	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上げエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内には、直前の調味料や食材の特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。	11月分の給食費の口座振替日は11月30日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい
	エネルギーKcal	塩分g	脂質g																					
低学年	617	2.3	21.4																					
中学年	660	2.4	22.1																					
高学年	697	2.6	22.7																					
中学生	776	2.9	24.8																					

食事のあいさつをきちんとしよう！

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」「ごちそうさま」みなさんは、いつも食事のあいさつをしていますか？食事のあいさつには、どんな意味が込められているのでしょうか。食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。あいさつの意味を理解して、心を込めてあいさつをしましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

伊達産の豆苗が給食に登場！

11日のタンメンに入っています

豆苗は、えんどう豆の若い芽と葉を食べる野菜です。シャキシャキとした食感があり、ほんのり甘みがあるのが特徴です。豆苗には、β-カロテンやビタミンC、葉酸などの栄養素が含まれています。特にβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。小さな野菜ですがとてもパワーがあります。また、豆苗は一度収穫した後も、根を残して水につけておくと、再び芽が伸びてきます。お家でも栽培を楽しむことができますよ！

6日 地産地消の日

- ★麦入りごはん
- ★牛乳
- ★黄金豚のキーマカレー
- ★壮瞥産りんご

壮瞥町は道内でも有数の果物の産地です！給食では壮瞥産王林(おうりん)が登場します。お米も牛乳、野菜も地元野菜を使っています。

20日 大豆をさがしてみよう

- ★わかめご飯
- ★牛乳
- ★すがたを変える味噌汁
- ★豆腐ひじきハンバーグ
- ★和風枝豆サラダ

小さな姿をした大豆ですが、様々な形に姿を変えて大活躍しています。畑のお肉といわれるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。今日の給食ではどのような形に変身しているのか、よく観察してみてくださいね！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

給食から学ぶ和食文化



「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

24日 和食の日

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★大根と油揚げの味噌汁
- ★いわしのゆず味噌煮
- ★ひじきと大豆の炒め煮

伊達市で採れる野菜を紹介！

給食でも登場する、地元産野菜を紹介します♪
温暖な気候を活かし、伊達市では多くの野菜を生産しています。



はくさい 長ねぎ さつまいも ピーマン 豆苗 ほうれん草 きゅうり キャベツ スッキーニ えったま333 (たまねぎ)



食べ物を大切にする心が育つ！



新鮮な旬の食材が食べられる！



生産者の顔が見えるので、安心感がある！



地域経済の活性化につながる！

