



11月 こんだてのお知らせ



令和5年度
山形地区学校給食センター

日	曜日	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品			
			体のぞしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校	
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	水	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			海そう・小魚類	
		主菜	さばのカレーやき	さば				こむぎこ げんまい				
		副菜	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい					
		汁物	こまつなのみどしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも				
		その他	りんご				りんご					
2	木	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			大豆製品	
		主菜	カラフルどぼろ汁ため	ぶたにく とりにく たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう		さとう				
		副菜	だいがくいも					さつまいも みずあめ	あぶら	ごま		
		汁物	いかだんごじる	イカ タラ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ	かたくりこ				
		その他	ミニようなしゼリー				ようなし	さとう				
6	月	*カミカミ給食週間*										
		主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			いも類	
		主菜	アジいどべフライ	アジ	あおのり			こむぎこ	あぶら			
		副菜	わかめとツナのすのもの	まぐろ	わかめ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
		汁物	さわにわん	ぶたにく		にんじん さやえんどう	こんにゃく たけのこ こぼろ しめじ					
その他	オレンジ				オレンジ							
7	火	*カミカミ給食週間*										
		主食・飲み物	せわりコッパパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら		種実類	
		主菜	かにカマたまごロール	たまご かにかまぼこ				さとう				
		副菜	やきそば	ぶたにく	あおのり	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ	こむぎこ				
		汁物	わかめスープ	イカ とうふ	わかめ		ねぎ しめじ					
その他	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バインアップル ナタデココ							
8	水	*カミカミ給食週間*										
		主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			くだもの	
		主菜	はっきんどんシューマイ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ				
		副菜	マーボーだいこん	とりにく みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ		あぶら			
		汁物	はるさめスープ	うすらたまご		こまつな	はくさい しめじ	はるさめ				
その他	かんぞうくろまめ	くろまめ				さとう						
9	木	*カミカミ給食週間*										
		主食・飲み物	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	米 むぎ	バター		海そう・小魚類	
		主菜	ポイルウイナー	ウイナー								
		副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		あぶら			
		汁物	やさしいポトフ	とりにく ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも				
その他	りんご				りんご							
10	金	*カミカミ給食週間*										
		主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			種実類	
		主菜	いわしのかりかりフライ	いわし				じゃがいも かたくりこ げんまい	あぶら			
		副菜	すきごんぶのにつけ	あぶらあげ だいず	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう				
		汁物	みだくさんじる	とうふ みそ		にんじん	いも こぼろ はくさい ねぎ	じゃがいも				
その他	バナナ				バナナ							
13	月	*地産地消ふれあい給食(鮭)*										
		主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			たまご	
		主菜	さけのこうみだれかけ	さけ			ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら			
		副菜	あますあえ		くきわかめ	ほうれんそう	だいこん キャベツ きく	さとう	ごま			
		汁物	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	こぼろ えのきたけ ねぎ	さつまいも				
その他	みかん				みかん							
14	火	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			海そう・小魚類	
		主菜	あじのさんがやきやさいあんかけ	あじ みそ		パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ こぼろ たけのこ	さとう かたくりこ				
		副菜	うのはないため	ぶたにく おから		にんじん	こぼろ ねぎ えだまめ	さとう	あぶら			
		汁物	だいこんのみどしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん しめじ はくさい					
		その他	オレンジ				オレンジ					
15	水	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			くだもの	
		主菜	いわてじゃんしょうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
		副菜	しおこんぶあえ		こんぶ		もやし だいこん キャベツ きゅうり					
		汁物	たまねぎとじゃがいものみどしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		その他	おかかふりかけ	かつおぶし	のり							

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*赤字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

<米の銘柄のお知らせ>
令和5年産米(新米)より、
「銀河のしずく」を提供します。



11月17日(金)のまめぶんに
使用する「まめぶ団子」は
「まめぶの家」から提供
いただきました。
感謝申し上げます。

日	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		いも類		
	主菜	とりにくのてりやき	とりにく			さとう				
	副菜	にびだし	あぶらあげ	こまつな	しめじ もやし					
	汁物	さけつみれじる	さけ たら とうふ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ					
	その他	チーズ		チーズ						
17	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ くらこめ あわ ぎび あかこめ		海そう類		
	主菜	いわしのみそに	いわし みそ			さとう				
	副菜	さんさいのいりに	さつまあげ		わらび たまねぎ ぶき ひめだけ こんにゃく	さとう	ごまあら ごま			
	汁物	まめぶ	あぶらあげ やきとうふ	にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう	ごむぎこ かたくりこ くらこめ	くるみ			
	その他	りんご			りんご					
20	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		くだもの		
	主菜	とうふカツ	とうふ イトヨリダイ おから	にんじん	たまねぎ	ごむぎこ	あぶら			
	副菜	やさしいごまあえ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま			
	汁物	たらじる	たら とうふ みそ	にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも				
	その他	ゆめヨーグルト				さとう				
21	主食・飲み物	コッパン 牛乳		牛乳		ごむぎこ さとう	あぶら	魚類		
	主菜	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶたにく とりにく		たまねぎ だいこん					
	副菜	レモンふうみサラダ		ほうれんそう にんじん	キャベツ えだまめ レモン	さとう	ごま			
	汁物	はくさいのクリームに	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも ごむぎこ			
	その他	オレンジ				オレンジ				
22	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		緑黄色野菜		
	主菜	さばのなんぷみぞやき	さば みそ			さとう	ごま			
	副菜	ツナじゃが	まぐろ	にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう				
	汁物	きのこのみぞしる	とうふ みそ	わかめ	なめこ しいたけ だいこん ねぎ					
	その他	バナナ			バナナ					
24	主食・飲み物	いなぎびごはん 牛乳		牛乳		米 きび		種実類		
	主菜	さけのマヨネーズやき	さけ		たまねぎ		あぶら			
	副菜	なめたけあえ		こまつな にんじん	もやし キャベツ えのきだけ					
	汁物	いものこじる	とりにく とうふ	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも				
	その他	みかん			みかん					
27	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳		米		くだもの		
	主菜	しろうざかなフライ	ホキ			ごむぎこ	あぶら			
	副菜	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ さつまあげ	にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ	さとう				
	汁物	ねっこやさしいみぞしる	とうふ みそ	にんじん	ごぼう れんこん はくさい	じゃがいも				
	その他	あおのりござかな								
28	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		魚類		
	主菜	フレンチオムレツ	たまご							
	副菜	かりどうサラダ		わかめ	ブロッコリー にんじん	だいこん こんにゃく				
	汁物	ポークカレー	ぶたにく だいす	にんじん	たまねぎ	じゃがいも ごむぎこ				
	その他	オレンジ			オレンジ					
29	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		種実類		
	主菜	やまがたたなかくぎゅうどんのく	ぎゅうにく		たまねぎ こんにゃく	さとう				
	副菜	ほうれんそうのおひだし		ほうれんそう にんじん	もやし					
	汁物	わかめじる	とうふ みそ	わかめ	はくさい えのきだけ	じゃがいも				
	その他	りんご			りんご					
30	主食・飲み物	わぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		魚類		
	主菜	ハムカツ	とりにく			じゃがいも こめこ	あぶら			
	副菜	キャベツとあつあげのみぞいため	ぶたにく あつあげ みそ		さやいんげん	キャベツ	さとう			
	汁物	あかもくじる	たまご	あかもく	にんじん	はくさい しいたけ				
	その他	みかん			みかん					

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べ比べを
答え ①

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。

中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

