

日 曜	こんだて名	主な食品ごはたらき					調味料など ※添加物	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校	
		血や肉・骨を作る 1群	からだの調子をよくする 2群	からだの調子をよくする 3群	からだの調子をよくする 4群	熱や力にやる 5群					熱や力にやる 6群
久慈藩小 6年 生 リ ク エ ス ト 献 立 「 栄 誉 た っ ぶ り 和 風 給 食 」											
1 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	いわしのかば焼き	いわし		しょうが	砂糖 片栗粉 米粉	大豆油	醤油 みりん 酒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	705 30.5 20.2 2.0	769 32.8 21.4 2.2
	副菜	フロッキーのごま和え		にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	(ごま)	ごま和えの素 醤油			
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく しじみ汁	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油			
	その他	りんご			りんご						
2 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	ごまかつゆ 五目厚焼き玉子	卵 鶏肉 大豆	にんじん グリーンピース	しいたけ ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま 菜種油	かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	651 25.3 19.1 2.1	716 27.8 21.3 2.3
	副菜	たくあん和え		にんじん	大根 きゅうり たくあん漬け 切干大根			食塩			
	汁物	鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐	にんじん	白菜 長ねぎ こんにやく しじみ汁	板麩 砂糖		醤油 酒 みりん			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ						
3 木 文 化 の 日											
4 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	野菜かき揚げ		にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	大豆油		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	696 23.5 18.1 2.3	742 25.2 18.6 2.5
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし	ほうれん草	キャベツ もやし			味付けおかか			
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	白菜 長ねぎ しじみ汁	うどん		かつお厚削りパック 酒 みりん 醤油 食塩			
	その他	アリン				砂糖 さつまいも					
7 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	鶏肉のハーベキューソースかけ	鶏肉		しょうが にんにく りんご 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	718 25.8 19.3 2.5	768 27.0 19.8 2.5
	副菜	さつまいもサラダ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒			
	汁物	ほうれん草と肉団子のスープ	肉団子	(乳) にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ しじみ汁	春雨 じゃがいも		コンソメ 醤油 食塩 胡椒			
	その他	オレンジ			オレンジ						
8 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	かみかみタコメンチ	たら たこ	あおさ	キャベツ しょうが	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	741 29.2 26.5 3.2	780 30.4 27.1 3.5
	副菜	大根サラダ		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 枝豆	砂糖		青しそドレッシング 醤油			
	汁物	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ホワイトルウ	酒 コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	りんご/いちごジャム			りんご いちご	砂糖 水あめ		いちごジャム			
9 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	豚肉の具	豚肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが こんにやく	砂糖 板麩	大豆油	醤油 酒 かつおだし	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	692 25.3 21.0 2.2	744 26.8 22.4 2.3
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう 切干大根 とうもろこし きゅうり		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		白菜 えのき草 長ねぎ			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖					
10 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	さんまの生煮え	さんま		しょうが	砂糖 水あめ 片栗粉		醤油 みりん 酢 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	652 26.3 21.4 1.6	694 27.6 22.0 1.8
	副菜	ひじきサラダ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖		青しそドレッシング			
	汁物	沢煮焼	豚肉	にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ しじみ汁			かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ						
食 育 の 日 「 日 本 全 国 汁 巡 り ～ 輪 ご 探 し の 旅 ～ 」 (石 狩 鍋 (北 海 道))											
11 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 水あめ 砂糖	大豆油	醤油 ウスターソース	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	650 23.9 21.9 1.9	822 28.6 26.9 2.4
	副菜	春雨サラダ		にんじん	きゅうり もやし	春雨	(ごま)	和風ごまドレッシング 醤油			
	汁物	石狩鍋	鮭 豆腐 みそ	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ こんにやく しょうが しじみ汁			煮干しパック (いりこだし) 酒 食塩			
	その他	チーズで焼く(2個)		チーズ							
14 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	白花豆コロッケ	白花豆			じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉	菜種油 大豆油 バター	食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	710 27.0 18.1 2.6	793 30.0 19.7 3.0
	副菜	肉団子と野菜の炒り煮	肉団子 ちくわ(卵)	(乳) にんじん 絹さや	ごぼう れんこん こんにやく しじみ汁	砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし			
	汁物	めかぶのみそ汁	豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	長ねぎ		煮干しパック (いりこだし)			
	その他	スクール納豆/ウエハース(パニラ)	納豆 卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		ウエハース(パニラ)			
15 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	主菜	鶏つくね	鶏肉	ひじき	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉		みりん 酒 醤油 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	695 27.1 22.4 2.7	743 28.8 22.9 2.8
	副菜	ほうれん草のごま和え		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	醤油			
	汁物	煮込みおでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ(卵) うずらの卵 いかボール	昆布	にんじん	大根 こんにやく		醤油 酒 かつおだし みりん かつお厚削りパック 食塩			
	その他	オレンジ			オレンジ						

* 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。
 * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
 * 給食費納入期限は、11/28(月)です。よろしくお願いたします。
 * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
 * 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。
 ←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを裏付けしております。QRコードを眺み込んで、お答えください。11月30日が締め切り

「さあ、食べべん」答え

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 16th, 17th, and 18th November.

ふ れ あ い 給 食 ~ 鮭 ~

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 21st, 22nd, and 23rd November.

久慈中3年生リクエスト献立「美味しい健康給食」

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 24th and 25th November.

大川目中3年生リクエスト献立「色とりどり給食」

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 28th and 29th November.

岩手県産豚肉給食 ~ いわて純情メンチカツ ~

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 29th and 30th November.

石狩鍋 (北海道)

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 30th November.

食育の日こんだて 令和4年度テーマ 日本各地 汁巡り~わんこ探しの旅~. Includes text about the theme and a small illustration.

Summary table with columns for month, average, and nutritional values. 1ヶ月平均: 703 kcal, 26.7g fat, 2.4g fiber.