

日 曜	こんだて名	主な食品とほだちき						調味料など	給食 栄養価	小学 校(高)	中学校		
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力に作る							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
<b>ふ れ あ い 給 食 「 し い だ け 」</b>													
1 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉				長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 大豆油	醤油 酢 旨辛たれ 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)	716 26.5 22.5 2.3	758 27.6 23.0 2.4
	副菜	ゆずか 柚子香和え		にんじん			きゅうり もやし 白菜 ゆず果汁			めんつゆ ゆずポン酢			
	汁物	しよく 2色のいもち汁	鶏肉団子 油揚げ		にんじん		玉ねぎ たけのこ こんにゃく 長ねぎ	いももち		かつお厚削りパック かつおだし 醤油 食塩			
その他	はっさく					はっさく							
2 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	いわしりんご煮	いわし				りんご	砂糖 水あめ		醤油			
	副菜	かぼちゃのどぼろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ グリーンピース		玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	791 31.5 22.0 2.3	831 32.3 22.3 2.3
	汁物	なめこのみど汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん		なめこ 大根 わらび 長ねぎ			煮干しパック (いりこだし)			
その他	ゆめアリン(ミルク)★調整分 こくとうふくまめ 黒糖福豆	大豆					砂糖 小麦粉 砂糖 黒糖	植物油脂 ショートニング		黒糖福豆			
5 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	う はな 卯の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん		ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 菜種油	食塩 醤油	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	694 22.1 19.6 2.3	735 23.1 20.2 2.6
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん		ごぼう こんにゃく たけのこ	砂糖	ごま油	醤油 とうがらし(粉)			
	汁物	とうふ 豆腐とわかめのみど汁	豆腐 油揚げ みそ		わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜			煮干しパック (いりこだし)			
その他	オレンジ					オレンジ							
6 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	コッペパン	おから 豆乳				小麦粉	ショートニング					
	副菜	コーングラタン	鶏ひき肉 大豆		にんじん トマト 青ピーマン		とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	684 22.4 26.5 3.3	737 24.4 27.3 3.6
	汁物	ミートスパゲッティ	豚ひき肉 大豆		にんじん		玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	ケチャップ トマトソース 中濃ソース 胡椒 醤油			
その他	南部一歩シチュー	南部一歩は、県南で作られているとっても甘いかぼちゃです！			豚うれん草	玉ねぎ とうもろこし	シチューフレック バター		コンソメ 食塩 胡椒				
7 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ししゃもの南蛮漬汁(2本)	ししゃも				長ねぎ	砂糖 小麦粉 小麥粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 食塩 とうがらし	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	741 27.5 21.2 2.6	784 28.6 21.7 2.8
	副菜	まりほしだいこん汁	さつま揚げ	ひじき	にんじん		切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 かつおだし			
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん		玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油 バター	とうがらし(粉) 鶏がらだし かつおだし 食塩			
その他	ミニピーチゼリー					もも果汁 もも果肉	砂糖						
8 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ガバオライスの具	豚ひき肉 豚レバー 大豆		にんじん 青ピーマン		玉ねぎ	砂糖	大豆油	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング バジル	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	729 28.2 28.0 2.7	778 29.6 23.3 2.8
	副菜	れんこんサラダ			ブロッコリー		れんこん キャベツ とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	中華スープ	鶏肉団子 油揚げ		にんじん		玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも	大豆油 バター	中華だし 醤油 めんつゆ 酒 食塩 胡椒			
その他	みかん					みかん							
<b>小 久 那 小 6 年 リ ク エ ス ト 献 立 「 お い し い も の 市 場 」</b>													
9 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	あき 揚げ餃子(2個)	豚ひき肉 大豆		にら		キャベツ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 もち米粉	菜種油 大豆油	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)	738 21.5 28.0 2.5	779 22.5 28.5 2.7
	副菜	はるさめ 春雨サラダ			にんじん		キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油			
	汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん		ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油 食塩			
その他	オレンジ(ミルベークコーヒー)					オレンジ	砂糖			ミルベーク(コーヒー)			
<b>12月 振 替 休 日</b>													
13 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	にくたんこ 肉団子(2個)	鶏肉				玉ねぎ	パン粉 砂糖 水あめ	大豆油	食塩 醤油 酢 ケチャップ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	640 24.2 16.7 2.2	677 25.0 16.9 2.4
	副菜	さき昆布の炒め煮	さつま揚げ	さき昆布	にんじん		こんにゃく しいたけ 枝豆		大豆油	醤油 酒 みりん かつおだし			
	汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん		ごぼう 大根 わらび 長ねぎ		大豆油 ごま油	かつお昆布だしパック かつおだし 醤油 めんつゆ 酒 みりん 食塩			
その他	オレンジ					オレンジ							
14 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉				にんにく	パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 パーム油	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)	765 24.9 21.8 3.4	807 26.1 22.2 3.6
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん		キャベツ ホールコーン 切干大根			野菜たっぷりドレッシング 醤油			
	汁物	フラウンシチュー	豚肉		にんじん グリーンピース		にんにく 玉ねぎ しめじ		大豆油	ビーフシチューの素 チキンブイヨン ケチャップ コンソメ 中濃ソース			
その他	チョコアリン						砂糖			ココアパウダー			
15 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	さばの塩焼き	さば							食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	683 28.9 19.6 2.2	726 30.2 20.0 2.4
	副菜	ごまく 五目ひじき	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん			
	汁物	なまあ 生揚げのみど汁	生揚げ がんも みそ		にんじん		キャベツ 大根 長ねぎ	じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)			
その他	ほんかん					ほんかん							

\* 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。  
 \* 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。  
 ★調整分：11月28日(火)に提供しなかった牛乳の代替です。



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



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。2月29日が締め切りとなっております。

「さあ・食べんべい」答え

日曜	こんだて名	主な食品とばらさき						調味料など ※添加物	給食 栄養価	小学 校(高)	中学 校
		1群 血や肉・骨を作る	2群 牛乳	3群 からだの調子を整える	4群 からだの調子を整える	5群 熱や力に効る	6群 熱や力に効る				
<b>宇野小6年リクエスト献立「栄養豊富東北特産品こんだて」</b>											
16金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	はるま 春巻	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油	醤油 食塩 ポークフィッシュ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	765 21.5 27.2 2.1	851 23.1 30.6 2.5
	副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	にんじん ほうれん草	切干大根 もやし			味付きおかか 食塩		
	汁物	にらたま汁	豆腐 卵	にら		玉ねぎ キャベツ	片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 めんつゆ 食塩		
	その他	いちごクレープ	豆乳			いちご果汁・ビュレ レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ				
<b>食育の日「みんなで学ぼう！食育ピクトグラム」～災害に備えよう～</b>											
19月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ しめじ	紫 じゃがいも	植物油	トマトジュース 食塩 カレーパウダー	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	709 17.9 15.8 2.9	712 18.0 37.0 2.9
	主菜	おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉		和風おろしソース めんつゆ チキンブイヨン 食塩			
	副菜	かいそう 海藻サラダ		ずき昆布 わかめ 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		青しそドレッシング 醤油		
	その他	みかん				みかん					
20火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳 脱脂粉乳								
	主菜	コッペパン 白身魚フライ	ホキ			小麦粉 パン粉 片栗粉 小麦粉	ショートニング 大豆油		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	717 29.7 23.8 3.0	770 31.5 25.0 3.3
	副菜	しいたけとほうれん草のソテー	ベーコン	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし しいたけ	フィジリ	オリーブオイル	コンソメ 醤油 胡椒			
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン ケチャップ トマトソース コンソメ 食塩 胡椒			
その他	オレンジ			オレンジ							
21水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	まいぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚レバー みそ 豚ひき肉		しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	646 24.6 15.8 2.1	673 25.4 16.2 2.2
	副菜	フルーツポンチ	豆乳		みかん缶 バイン缶 もも缶	砂糖					
	汁物	とうもろこし 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳	にんじん	玉ねぎ もやし 白菜	ちゃんぽん種		チキンブイヨン 醤油 食塩 ちゃんぽんスープ 胡椒 コンソメ			
<b>宇野小6年リクエスト献立「冬の王道給食」</b>											
22木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	ささみフライ	鶏ささみ			パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	702 27.3 19.3 2.6	747 28.4 19.8 2.7
	副菜	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ もやし	砂糖	(ごま)	ごま和えの素 醤油			
	汁物	にら 煮込みおでん	生揚げ ちくわ さつま揚げ うずらの卵	昆布 にんじん	大根 こんにゃく			醤油 酒 かつおだし みりん かつお昆布だしパック			
	その他	みかん			みかん						
<b>23金 天皇誕生日</b>											
26月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉 牛肉		玉ねぎ (りんご)	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	食塩 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)	734 20.7 26.0 2.3	774 21.4 26.6 2.3
	副菜	なめたけ和え		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根 なめたけ			めんつゆ 醤油			
	汁物	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 めんつゆ 胡椒			
	その他	オレンジ			オレンジ						
27火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	オムレツ	卵			砂糖 米粉	大豆油 菜種油	酢 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	722 22.2 18.3 2.8	765 23.1 19.0 2.8
	副菜	たくあん和え		にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 切干大根			食塩			
	汁物	チキンカレー	鶏肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油 カレールウ 米粉カレールウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース			
	その他	ミニ洋なしゼリー			洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖					
<b>長内中3年リクエスト献立「私たちのおいしい給食ラポート！！」</b>											
28水	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ								
	主菜	とりく 鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉			片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパーオイル	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	728 27.7 23.1 2.3	773 29.0 23.6 2.3
	副菜	かぼちゃサラダ		かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒			
	汁物	さわにわん 沢庵梅	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 しいたけ なめこ			かつお厚煎りパック 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他	いよかん/ミルメーク(ココア)			いよかん		砂糖		ミルメーク(ココア)		
29木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
	主菜	ほうろく 梅餃子	豚肉 鶏肉	にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 醤油	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	674 22.1 18.4 2.5	712 23.1 18.8 2.7
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜	大根 長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン			
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖					

食育の日こんだて 令和5年度テーマ  
**みんなで学ぼう！食育ピクトグラム**  
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和5年度のテーマは、『みんなで学ぼう！食育ピクトグラム』です。毎月食育ピクトグラムのテーマに合ったメニューを給食として提供します。

〈災害にそなえよう〉



7 災害にそなえよう  
 今月のテーマは「災害にそなえよう」です。いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。最低3日分、できれば1週間分備蓄することが推奨されています。給食センターでも非常時に備えて食品を備蓄しています。

1ヶ月平均	715	757
エネルギー(Kcal)	24.8	25.9
たんぱく質(g)	22.6	23.3
脂質(g)	18.6	18.8
食塩相当量(g)	2.5	2.7