



献立のおしらせ

令和6年11月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 金		ちらしごはん、さんまオレンジに だいごんのそばるに、とうふのみそ しる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ、さんま	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	えだまめ、だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ、たけのこ、れん ごん、かんぴょう	今月の給食目標は「食事のあい さつをきちんとしよう。」です。 11月1日は「すしの日」です。	675 kcal 27.6 g
5 火		みそラーメン、はるまき みかんゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	ラーメンの汁は全部のまぜにの こすようにしましょう。	676 kcal 23.5 g
6 水		ごはん、なっとう みずのいために もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、こうやどうふ なっとう、ぶた肉、牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ もやし、みず	11月は「食育月間」です。	565 kcal 25.7 g
7 木		ごはん、さばしょうがに みそあじきんぴら、きのこじる 牛乳	油あげ、ちくわ、ぶた肉 牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	だいごん、にんじん、ねぎ れんごん、ごぼう、しいたけ まいたけ、しめじ	きのこ汁には、まいたけ、しめ じ、ほししいたけ、3種類のきの こが入っています。	665 kcal 31.7 g
11 月		むぎごはん、ポークシュウマイ メンマいため、ちゅうかスープ 牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	ごはん、むぎ 糸こんにやく、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい たけのこ、しいたけ	ポークシュウマイは1人2こで す。	577 kcal 20.6 g
12 火		チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも ぶどうゼリー、マスケットゼ リー、サイダーゼリー	たまねぎ、にんじん、みかん ゼネラルレクラーク	11月と12月のお米は、黒石 産の「ムツニシキ」を使ってい ます。	694 kcal 21.3 g
13 水		こめこパン、クリスピーチキン プロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいず、ベーコン、牛乳 ツナ、とり肉	こめこパン、さとう こめ油、オリーブ油	キャベツ、ぎゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、プロッコリー	石けんで、ていねいに手をあら いましょう。	739 kcal 31 g
14 木		ごはん、にしんみぞれに やさしいみそあえ、ちゃんこじる はっこう乳(いちご)	とうふ、油あげ、とり肉 にしん、とり肉 はっこう乳(いちご)	ごはん、さとう、ごま油 ごま	ぎゅうり、だいごん、にんじん ねぎ、はくさい、もやし えのきたけ	にしんは細かいほねがありますが、やわらかく煮てあるので全 部食べられます。	540 kcal 25 g
15 金		ごはん、ぎょうざ ぶたキムチのため キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 ぶた肉	ごはん さとう サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ	ぎょうざは1人2こです。	593 kcal 25.5 g
18 月		ごはん、ウインナーたまごやき すきこんぶのいために、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 たまご、ウインナー、牛乳 すきこんぶ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい	たまご(鶏卵)アレルギーの児 童には、信田煮(油あげつつ み)がつかます。	649 kcal 30.1 g
19 火		さんさいうどん さつまいもてんぷら、りんご 牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳	ゆでうどん こめ油 さつまいも天ぷら	ねぎ、ふき、わらび たけのこ、りんご、しいたけ	うどんの汁は全部のまぜにのこ すようにしましょう。 りんごは黒石産です。	503 kcal 21.9 g
21 木		ごはん、さばしおみりんやき ひじきのいために、のっぺいじる 牛乳	だいず、とうふ、油あげ ちくわ、牛乳、さば	ごはん、糸こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	ごぼう、だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	ひじきには、カルシウムやマグ ネシウム、食物繊維がたくさん ふくまれています。	669 kcal 27.9 g
22 金		ごはん、チキンみそカツ キャベツのこんぶあえ ほたてじる、牛乳	とうふ、ほたて、牛乳 こんぶ	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、だいごん、にんじん はくさい	『ふるさと産品給食の日』で す。 ほたてはむつ湾のほたてです。	611 kcal 28.9 g
25 月		ごはん、にくだんご ふきのみそいため、おでん、牛乳	がんもどき、ちくわ、とり肉 ぶた肉、牛乳、こんぶ 肉だんご	ごはん、こんにやく さとう、サラダ油	だいごん にんじん ふき	肉だんごは1人2こです。	600 kcal 26.5 g
26 火		わかめごはん、しるみざかなフライ、 ゆでキャベツ、みそけんちん じる、牛乳	とうふ、牛乳 しるみざかな(ホキ)、わかめ 牛乳	ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、だいごん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつかます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	590 kcal 22.7 g
27 水		せわりコッペパン ポークウインナー、チリビーンズ ポテトスープ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ペ ーコン、牛乳	コッペパン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん	おこのみでパンにウインナーや チリビーンズをはさんで食べま しょう。	584 kcal 26.2 g
28 木		ごはん、さけしおやき、ごまあえ キムチチゲ、牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 さけ	ごはん、はるさめ サラダ油、ごま	こまつな、たまねぎ、ねぎ はくさい、もやし、えのきたけ にんじん	チゲとは、「なべ」という意味 です。	616 kcal 29.9 g
29 金		ハヤシライス ぶどうゼリー 牛乳	ぶた肉 牛乳 生クリーム	ごはん、むぎ、じゃがいも さとう、オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	県産のぶた肉を使ったハヤシラ イスです。ごはんにルウをかけて 食べましょう。	698 kcal 22 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

わ しょく ひ 和食の日

11月24日は「和食の日」です。
「和食；日本人の伝統的な食文化—正
月を例として—」は、ユネスコの無形
文化遺産に登録されています。
この日は、和食や日本の伝統的な食
文化について考えてみましょう。
そして、家族で話題にしてみませ
んか？

わ しょく とくちよう 和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用</p>	<p>②バランスがよく、 健康的な食生活</p>
<p>③自然の美しさの表現</p>	<p>④年中行事との関わり</p>

むけいぶんかめみかたちこの
無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて伝えていくことが重要です。