



献立のおしらせ

令和7年11月分

黒石市立黒石東小学校

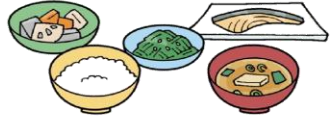
給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
4 火	 みそラーメン はるまき 牛乳	ぶた肉 はるまき 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ	ラーメンの汁は全部のまずにの こすようにしましょう。	632 kcal 23.4 g
5 水	 ごはん、あじしおこうじしょうゆ やき、ふきのいためもの、とんじ る、牛乳	あじ、ちくわ、ぶた肉 こうやどうふ、油あげ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	ふき、にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	今月の給食目標は「食事のあい さつをきちんとしよう」です。	538 kcal 30.4 g
6 木	 ごはん、ウインナーたまごやき、き りほしだいこんのオイスターソース いため、こまつなのみそする、牛乳	たまご、ウインナー、ぶた肉 あつあげ、牛乳	ごはん ごま油 ごま	きりほしだいこん、にんじん ねぎ、エリンギ、こまつな	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。	596 kcal 23.1 g
10 月	 むぎごはん、ポークシウマイ メンマいため、ちゅうかスープ 牛乳	ぶた肉、わかめ、なると 牛乳	ごはん、むぎ、さとう 糸こんにやく、ごま油	たけのこ、にんじん、ねぎ はくさい、しいたけ	ポークシウマイは1人2こで す。	570 kcal 21.7 g
11 火	 ごはん、チキンみそカツ キャベツサラダ、きのこじる 牛乳	とり肉、ぶた肉、油あげ 牛乳	ごはん こめ油	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ まいたけ、しいたけ、しめじ	きのこ汁には、まいたけ、しめ じ、ほししいたけの3種類のきの こが入っています。	589 kcal 25.5 g
12 水	 ゆきににんじんパン、ポークウインナー チリピーンズ、コーンポタージュ はっこう乳（マスカット）	赤いんげん豆、青えんどう豆 ひよこ豆、ウインナー、ぶた肉 ベーコン、だっし粉乳、発酵乳	ゆきににんじんパン オリーブ油	たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ	おこのみでパンにウインナーや チリピーンズをはさんで食べま しょう。	767 kcal 29.8 g
13 木	 ごはん、さんまかんろに きんぴらごぼう だいこんのみそする、牛乳	さんま、ぶた肉、ちくわ 油あげ、牛乳	ごはん、糸こんにやく ごま、ごま油、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん こまつな	11月と12月のお米は、黒石 産の「ムツシキ」を使ってい ます。	567 kcal 21.9 g
17 月	 わかめごはん、とりにくてりやき ごまあえ、じゃがいものみそする 牛乳	わかめ、とり肉、油あげ 牛乳	ごはん、むぎ、ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん	11月は食育月間です。	540 kcal 21.4 g
18 火	 ごもくうどん、いがめんち りんご、牛乳	とり肉、油あげ、なると いか、牛乳	うどん こめ油	だいこん、こまつな、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ りんご	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、魚と野菜のステーキが つかます。	470 kcal 22.6 g
19 水	 ごはん、さばみそに だいこんのそぼろに はくさいのみそする、牛乳	さば、ぶた肉、だいず 油あげ、牛乳	ごはん、こんにやく さとう、でんぶ サラダ油	だいこん、にんじん、はくさい しいたけ、ごぼう、ねぎ	『ふるさと産品給食の日』で す。青森県でとれた食材を多く 使った献立です。	557 kcal 22.1 g
20 木	 ごはん、なっとう ちくげんに、もやしのみそする 牛乳	なっとう、とり肉 あつあげ、牛乳	ごはん、サラダ油 こんにやく、さとう	ごぼう、たけのこ、にんじん えだまめ、しいたけ、もやし ねぎ	なっとうといっしょにごはんを しっかり食べましょう。	579 kcal 28.1 g
21 金	 ごはん、たまごやき ひじきのいために ちゃんこじる、牛乳	たまご、ひじき、だいず 油あげ、ちくわ、とり肉 とうふ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	にんじん、はくさい、だいこん えのきたけ、ねぎ	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。	562 kcal 24.8 g
25 火	 むぎごはん、にくだんご いそかあえ、ごもくじる 牛乳	肉だんご、のり、油あげ 牛乳	ごはん むぎ ごま	キャベツ、ほうれんそう ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	肉だんごは1人2こです。	519 kcal 19.7 g
26 水	 ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、みそけんちんじる 牛乳	さけ とうふ 牛乳	ごはん こめ油 サラダ油	キャベツ、だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ	卓上ソースをつがきます。かけ すぎないように気をつけましょ う。	567 kcal 22.6 g
27 木	 ごはん、いわしみぞれに まいたけのいために とうふのみそする、牛乳	いわし、ぶた肉、とうふ こうやどうふ、油あげ わかめ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	まいたけ、ごぼう、ねぎ にんじん	とうふに使われている大豆は青 森県産です。	588 kcal 25.9 g
28 金	 ポークカレー みかんゼリー 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	649 kcal 21.7 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的
な食文化－正月を例として－」は、ユネ
スコ無形文化遺産に登録されました。そ
の特徴を右の表で紹介いたします。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未来
へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

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

11月24日は
和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食
材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ
ンスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも
深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
文化について考えてみましょう。