

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量	小	中
1(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		568	711	kcal
	チキンみそカツ	とりにく みそ				パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	22.6	26.7	g
	もやしとコーンのサラダ		ひじき		もやし キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	17.1	19.1	g
	はるさめのちゅうかうスープ	ハム		こまつな	はくさい たけのこ しめじ ねぎ	はるさめ		1.7	2.0	g
5(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		586	747	kcal
	こくさんがほちゃひきにくフライ	ふたにく		かほちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	22.4	27.6	g
	キャベツのフレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	22.9	27.3	g
	いろいろおまめとトマトのスープ	とりにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく		オリーブゆ	2.4	3.1	g
7(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		566	727	kcal
	いろいろやさしいのにくだんご (小2こ 中3こ)	とりにく ふたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ みずくわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	あぶら	22.5	28.4	g
	やさいとパスタのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	スバグティ		20.9	25.3	g
	きのこのカレースープ	とりにく			たまねぎ しめじ えのきたけ	じゃがいも		2.4	3.1	g
8(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		622	746	kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		26.1	29.5	g
	きざみこんぶのいためもの	とりにく	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいだけ	さとう	あぶら	22.3	23.2	g
	いものこじる	ふたにく とうふ			はくさい しめじ ねぎ	さといも こんにゃく		2.4	2.6	g
11(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584	735	kcal
	はっきんとんしゅうまい (小2こ 中2こ)	ふたにく だいず			たまねぎ しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら	26.2	31.3	g
	きりぼしだいこんとはまぢりきフレックのにつけ	☆さけ	「鮭の日」給食	にんじん	きりぼしだいこん ほししいだけ	こんにゃく さとう	あぶら	16.8	18.9	g
	ちゅうかうコーンスープ	とりにく たまご	わかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ	かたくりこ		1.7	2.0	g
12(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		526	681	kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく だいず			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	22.3	28.2	g
	かいそうサラダ		わかめ	わかめ ぶりのり こんぶ とさかのり	とうもろこし きゅうり			19.4	23.9	g
	にくだんごとはくさいのスープ	とりにく ふたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい しめじ	マロニー		2.6	3.4	g
13(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		517	661	kcal
	いのかカレーやき	いか	「3」のつく日はカミカミデー		にんにく			23.5	30.0	g
	かみかみきんぴら	とりにく		にんじん ビーマン	れんこん ごぼう ほししいだけ	さとう	あぶら	12.2	13.4	g
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	きりぼしだいこん ねぎ	じゃがいも		1.9	2.4	g
14(木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		559	674	kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく だいず ふたにく		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	24.2	28.1	g
	プロッコリーのフレンチサラダ			プロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	18.9	20.7	g
	ラビオリスープ	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ	こむぎこ パンこ	あぶら	3.0	3.7	g
15(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		588	775	kcal
	さばのみりんやき	さば			しょうが	さとう		22.2	28.3	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	はくさい えのきたけ	さとう		20.6	26.5	g
	いなかしる	あつあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいだけ ねぎ	さといも こんにゃく		1.9	2.3	g
18(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		567	699	kcal
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	あぶら	21.9	25.6	g
	あつあげのオイスターソースいため	あつあげ とりにく だいず		ビーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	14.9	16.2	g
	いかだんごのピリからみそしる	いか みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	1.7	1.9	g
19(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		640	829	kcal
	コーンのカップグラタン	おから とうにゅう だいず	毎月19日は「食育の日」		とうもろこし たまねぎ	こめこ じゃがいも さとう		22.6	27.6	g
	ミートボールとだいずのトマトに	とりにく ふたにく だいず		トマト	たまねぎ	マカロニ さとう	あぶら	24.3	30.7	g
	こまつなふうスープ	ハム		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	マロニー		2.4	3.1	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

11月 こんだてよていひょう

令和6年11月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
20(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			☆ごはん		514	659	kcal
	かまいしはまゆりサクラマスのしおこうじやき	☆かまいしはまゆり サクラマス	まるとと釜石給食 					22.3	28.9	g
	だいごんのナムルふう			☆にんじん	☆だいごん ☆きゅうり	さとう	あぶら	13.5	15.6	g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ		もやし ☆はくさい ☆ねぎ			1.7	2.0	g
	りんご				☆りんご					
21(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		631	789	kcal
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく だいず ふたにく			たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	25.0	30.9	g
	プロッコリーのレモンサラダ			プロッコリー	きゅうり とうもろこし レモン	さとう		28.3	34.6	g
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	マカロニ		2.7	3.4	g
22(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		574	738	kcal
	あじのさんがやき	あじ だいず みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	23.8	29.8	g
	さといものにも	とりにく		きぬさや	しょうが たまねぎ えだまめ	さといも さとう かたくりこ	あぶら	17.7	21.0	g
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ だいごん ねぎ			1.9	2.4	g
25(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		539	684	kcal
	いわしのかばやきふう	いわし				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	20.6	25.1	g
	ひじきのにも		ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	18.1	20.7	g
とうふのみそしる	とうふ みそ			だいごん はくさい しめじ ねぎ			1.9	2.2	g	
26(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		524	653	kcal
	ポークビーンズ	ふたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	24.3	29.4	g
	マカロニサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	マカロニ さとう	あぶら	16.7	19.2	g
	フチフチむぎスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	むぎ	こま こまあぶら	3.0	3.7	g
27(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		518	651	kcal
	とりどんのぐ	とりにく		グリーンピース	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	23.2	27.4	g
	やさいとわかめのごますあえ		わかめ	にんじん	はくさい	さとう	こま	14.0	15.4	g
	みそけんちん	とうふ みそ		にんじん	だいごん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく		1.9	2.3	g
28(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		593	717	kcal
	ツナサンドのぐ	ツナ	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』		キャベツ きゅうり レモン	さとう		30.6	36.3	g
	パンネマカロニのトマトにこみ	とりにく だいず		グリーンピース トマト	たまねぎ	マカロニ さとう	オリーブ油	22.3	25.7	g
	チースとたまごのふわふわスープ	ベーコン	たまご	こなチーズ	こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	2.8	3.4	g
28(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		757	970	kcal
	ふわやさいのキーマカレー	ふたにく だいず		にんじん プロッコリー ほうれんそう トマト	たまねぎ れんこん にんにく	じゃがいも	あぶら	26.2	32.5	g
	ぎょかいナゲット (小2こ 中3こ)	たちうお いか あじ いわし たら ぶり だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	26.6	32.0	g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご もも なし	さとう		2.5	3.2	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～11月給食費の口座振替のお知らせ～

11月の口座振替日は、**11月25日(月)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）
11月22日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

