11月こんだてよていひょう

令和８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 1群【たんぱくしつ】にく・さかな・たまご・だいず	体をつくるもとになる 2群【カルシウム】にゅうせいひん・かいそう	体の調子をととのえる 3群【ビタミンA】緑黄色野菜	体の調子をととのえる 4群【ビタミンC】その他の野菜・果物・きのこ	エネルギーのもとになる 5群【炭水化物】ごはん・パン・めん・いも・さとう	エネルギーのもとになる 6群【脂質】あぶら	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小	栄養価 中
2(月)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		527	671 kcal
	いかのカレーやき	いか			にんにく			25.9	32.5 g
	かみかみきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	12.8	14.1 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		2.0	2.4 g
4(水)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		559	682 kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		25.8	28.8 g
	ブロッコリーのごまずあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	14.7	15.4 g
	げんまいだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ	げんまい		2.0	2.2 g
5(木)	しょくパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		583	738 kcal
	チキンナゲット（小2こ 中3こ）	とりにく ぶたにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	24.8	30.7 g
	マカロニツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	マカロニ さとう	あぶら	21.2	26.1 g
	にくだんごのトマトスープ	とりにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	パンこ ☆じゃがいも	オリーブゆ	2.7	3.4 g
6(金)	むぎごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん むぎ		709	914 kcal
	チキンカレー	とりにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	☆じゃがいも	あぶら	21.8	26.3 g
	カラフルオムレツ	**たまご**		あかピーマン にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ	さとう		21.3	26.1 g
	フルーツポンチ				りんご もも ようなし オレンジ	さとう		2.0	2.3 g
9(月)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		566	694 kcal
	いわしのレモンじょうゆに	いわし			レモン にんにく しょうが	さとう		26.5	29.9 g
	だいずとひじきのいために	だいず とりにく	ひじき	にんじん	ほししいたけ ごぼう えだまめ		あぶら	16.5	17.9 g
	こまつなのかきたまみそしる	**たまご** みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ たけのこ			1.9	2.2 g
10(火)	しょくパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		619	764 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	22.9	28.5 g
	こんさいごまサラダ			にんじん	キャベツ ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	22.8	27.5 g
	ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ☆はくさい しめじ	こむぎこ		2.9	3.6 g
	ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう			
11(水)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		585	752 kcal
	しおこうじチキンカツ	とりにく				パンこ	あぶら	21.5	26.9 g
	はまちどりさけフレークと きりぼしだいこんのカレーいため	さけ		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	あぶら	19.6	22.8 g
	なめことやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	☆はくさい なめこ ねぎ			1.9	2.4 g
12(木)	しょくパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		652	808 kcal
	チョコクリーム		**れん乳**			みずあめ さとう	ココア	25.3	30.2 g
	コーンのカップグラタン	おから とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	☆じゃがいも こめこ		24.1	29.5 g
	ペンネとひきにくのトマトにこみ	ぶたにく		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	ペンネマカロニ	オリーブゆ	2.4	3.0 g
	やさいたっぷりポトフ	とりにく		にんじん ブロッコリー	☆だいこん キャベツ しめじ	じゃがいも			
13(金)	カミカミごもくうどん	とりにく	**牛乳**	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ	うどん こんにゃく		569	646 kcal
	牛乳							24.9	28.3 g
	もちいりおあげ	あぶらあげ				もち さとう	あぶら	16.2	17.1 g
	キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし			キャベツ えだまめ きゅうり うめ りんご	さとう		2.7	3.2 g

★ごはんの日リクエストこんだて★
（甲子小、甲子中、釜石祥雲支援学校）

毎月3日は
『かまいしカミカミデー』


「鮭の日」給食



『3』のつく日はカミカミデー

※ 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・かになどのアレルゲン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８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 1群【たんぱくしつ】にく・さかな・たまご・だいず	体をつくるもとになる 2群【カルシウム】にゅうせいひん・かいそう	体の調子をととのえる 3群【ビタミンA】緑黄色野菜	体の調子をととのえる 4群【ビタミンC】その他の野菜・果物・きのこ	エネルギーのもとになる 5群【炭水化物】ごはん・パン・めん・いも・さとう	エネルギーのもとになる 6群【脂質】あぶら	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小	栄養価 中
16(月)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		578	724 kcal
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	25.1	29.7 g
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん こまつな	れんこん キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	15.9	17.6 g
	とりだんごとさつまいものみそしる	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ ☆ねぎ	さつまいも		2.2	2.6 g
17(火)	コッペパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		579	704 kcal
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				タピオカ		28.9	34.5 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ			20.6	23.8 g
	パスタいりクリームスープ	とりにく	**牛乳**	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ	**バター**	2.7	3.3 g
18(水)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		569	694 kcal
	べにさけバーグケチャップソース	さけ			たまねぎ	こめこ さとう かたくりこ	あぶら	24.0	27.0 g
	きざみこんぶのにもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	16.1	17.0 g
	キャベツとあつあげのみそしる	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	☆じゃがいも		2.2	2.6 g
19(木)	しょくパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		584	706 kcal
	とりにくのトマトに	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ	26.6	31.6 g
	ポテトサラダ			こんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		23.5	27.0 g
	せんぎりやさいとむぎのスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ	むぎ		2.7	3.3 g
20(金)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			☆ごはん		612	777 kcal
	かまいしはまゆりサクラマスのごまだれやき	☆サクラマス				さとう	ごま	25.4	32.6 g
	さんりくおいシーサラダ		わかめ めかぶ こんぶ		キャベツ ☆だいこん きゅうり レモン		あぶら	21.5	25.2 g
	かまいしやさいたっぷりみそスープ	ぶたにく だいず みそ		☆にんじん にら	たまねぎ ☆はくさい ☆ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	☆じゃがいも さとう	あぶら	1.9	2.3 g
	りんご				☆りんご				
24(火)	こくとうパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		620	752 kcal
	カミカミタコメンチ	スケソウダラ たこ	あおさ		キャベツ とうもろこし べにしょうが	さとう こむぎこ	あぶら	22.4	26.7 g
	やさいとパスタのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ		24.3	28.1 g
	こんさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	☆だいこん ごぼう たまねぎ しめじ			2.6	3.2 g
25(水)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		635	763 kcal
	さんまのなんぷうやき	さんま			しょうが	さとう	ごま	26.3	29.4 g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	25.4	26.6 g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ			2.0	2.3 g
26(木)	しょくパン ／ 牛乳		**牛乳**			**パン**		584	705 kcal
	チリコンカン	ぶたにく だいず		トマト	にんにく たまねぎ	☆じゃがいも	あぶら	28.3	33.5 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー きピーマン	キャベツ きゅうり レモン		あぶら	22.0	25.3 g
	ABCカレースープ	ウィンナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし	マカロニ		2.7	3.4 g
27(金)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		556	722 kcal
	さばのしおこうじやき	さば						25.3	32.5 g
	きりぼしだいこんののりナムル		のり	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまあぶら	18.2	22.5 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう ☆はくさい まいたけ ☆ねぎ	☆じゃがいも		1.9	2.3 g
30(月)	ごはん ／ 牛乳		**牛乳**			ごはん		540	691 kcal
	ポークシュウマイ（小中２こ）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		21.5	26.6 g
	ラーメンサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	15.2	17.5 g
	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ にら	さとう	あぶら	1.9	2.2 g



毎月19日は「食育の日」

まるごと釜石給食



★パンの日リクエストこんだて★
（甲子小、甲子中、釜石祥雲支援学校）

『3』のつく日はカミカミデー



毎月28日は『いわて減塩・適塩の日』

※ 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・かになどのアレルゲン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。

