

11月前半 給食予定献立表



2025年11月発行
奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーのもとに なる食品	おもな調味料	基準値(8～9歳) 1人1日 -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 食塩2g未満
		※物資等の都合により献立を変更 する場合があります。	奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				
11月4日～7日は、「きゅうしよくかみかみチャレンジカード」取り組み週間です。1口20回をめやすに、かんで食べましょう！							
よくかんで食べると、 腸の中が刺激されて、 食べすぎを防ぐだけ でなく、食後、エネ ルギーを多く消費し て太りにくいという効果 があります。1口20 回以上かんで食べるよ うにしましょう。	4 (火)	スパゲティ			スパゲティ		649 kcal
		牛乳	ぎゅうにゅう				29.1 g
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	オリーブオイル こめこ さとう	ウイダー トリチア ブドウ糖 HVP グル タミン	22.8 g
		エビカツ	エビ すけそうだらすりみ	たまねぎ	★はんこ でんぶん さとう あぶら	塩 酵母エキス 醤油 香辛料 魚肝油	1.7 g
		フレンチサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん コーン		★フルクトシッド	
11月5日は、語り合 わせて「いいりんごの 日」です。それにちな んで今日は、江刺りん ごを使って、アップル パイを作りました。り んごは加熱するとペク チンという食物繊維が 約9倍もアップしま す。整腸作用に効果的 です。	5 (水)	★奥州っ子給食～メイン食材「りんご」～★ 奥州市産食材は、市から補助をいただいています。					
		しんまいごはん(いたく)			こめ		642 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9 g
		おうしゅうピビンパのぐ	ぎゅうにく	にんにく だいずもやし にんじん ピーマン	ごまあぶら さとう ごま	酒 醤油 みりん 豆板油	24.0 g
		とうふいりたまごスープ	たまご とうふ	チンゲンサイ ねぎ	ごまあぶら	ダシ 醤油 塩	1.7 g
てづくりアップルパイ	たまご	りんご	パイシート バター さとう				
11月から給食のお米 が新米にかかります。 給食のお米は「ひとめ ぼれ」ですが、みなさ んに安全安心なものを 届けるために農業を極 力増進して栽培してく れているお米です。	6 (木)	しんまいごはん(じこう)			こめ		634 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2 g
		さばのてりやき	さば		さとう	醤油 みりん 酒	23.3 g
		いそべあえ	のり	チンゲンサイ もやし にんじん		醤油 みりん 酒	1.8 g
		さつまじる	とりにく あぶらあげ み そ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さつまじり ごんにやく あぶら	鰹節だし	
モーちゃん飲むヨーグ ルトは、若手ふるさと (奥州市、金ケ崎町) の新鮮な生乳を使っ て作られています。牛 乳本来のコクとまろや かな味が楽しめます。	7 (金)	しんまいごはん(いたく)			こめ		603 kcal
		モーちゃんの飲むヨーグルト	のむヨーグルト				21.8 g
		こんさいカレー	とりにく	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん にんにく しょうが	じゃがいも オリーブオイル	★加へ	11.4 g
		プレーンオムレツ	たまご		あぶら さとう	塩 酢	2.0 g
		こまつナサラダ	ツナフレーク	きゃべつ こまつな	さとう	酢 塩コショウ	
11月から奥州市産の ねぎを納めていただき ます。ねぎは、東と西 で食べる種類が違いま す。私たちがよく食べ ているねぎは、白い部 分を多く食べる「根深 ねぎ」で関東でよく 食べられます。関西で は葉の部分を食べる「 葉ねぎ」が主流です。	10 (月)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		561 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2 g
		ぶたにくのスタミナイだめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	あぶら さとう	醤油 酒	18.0 g
		はくさいのごますあえ		はくさい にんじん えのきだけ ピーマン	ごまあぶら さとう	醤油 酢	1.9 g
		あさりのみそしる	あさり わかめ とうふ みそ	ねぎ		煮干しだし	
りんご		りんご					
秋の魚といえば、サン マやサケを思い浮か べますね。秋が旬のサ ケは、シロサケ(別名 秋サケ)で、産卵のた めに川に戻ってきた ものを秋に漁獲しま す。今は不漁で貴重 な魚になりましたが、 秋を感じてほしいと 思いサケを取り入 れています。	11 (火)	★註の日給食★ 註の字のつくり「圭」を分解すると「十一十一」になることから11月11日が註の日になりました。					
		きんめまいごはん(いたく)			こめ		598 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5 g
		さけのメンチカツ	さけ たらすりみ	たまねぎ	★ばんこ さとう あぶら	酒 塩 酵母エキス	18.9 g
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん ピーマン	ごんにやく あぶら さとう	醤油 みりん 酒	1.4 g
いものこじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも	煮干しだし 醤油 みりん 塩			
	12 (水)	県書写研のため午前授業です。給食はありません。					
今日は郷土料理のは つとです。これは、奥 州市のご当地 グルメ「奥州 はっど」 のPRキャ ラクター はっどくん です。	13 (木)	わかめごはん(じこう)	わかめ		こめ むぎ ごま さとう	塩	508 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g
		とりのみそやき	とりにく みそ		さとう	醤油 みりん 酒	14.0 g
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきだけ	さとう	梅びしお ゆかり	2.3 g
		おうしゅうはっどじる	あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	はっど(ナンプライ)	鰹節だし 醤油 塩	
ラ・フランスの生産量 全国1位は山形県で す。今日のゼリーは、 その山形県天童産の ラ・フランスピュー レを使っています。高 貴な香りととろけるよ うな上品な食感で、「 果物の女王」とも呼ば れます。	14 (金)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		599 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.0 g
		ホキのチリソース	ホキ	ねぎ にんにく しょうが	でんぶん あぶら さとう	イソマルト糖 豆板油 醤油	15.2 g
		チャプチェ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	酒 醤油	1.6 g
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ しいたけ	ごまあぶら でんぶん	中華スープ 醤油 塩	
やまがたら・フランスゼリー		ラ・フランスピューレ	さとう	グル化剤 クエン酸 香料			

※17日(月)以降の献立は、後日配付いたします。