11月の給食目標は
「食事のあいさつをきちんとしよう」

学校給食予定献立表

食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和７年度　第613号

だて歴史の杜食育センター　TEL　0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

食事中の「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？　ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

11月分の給食費の口座振替日は12月１日(月)です。
※残高不足にご注意下さい

- ●牛乳は毎日つきます。
- ●都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
- ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- ●お玉、トング、ごはんへら、スプーン（大）は食具専用かごの中に入れてください。

※食物アレルギーの表記について

- ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
- ●【　　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
- ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
- ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	628	2.2	22.3
中学年	669	2.3	23.0
高学年	709	2.6	23.7
中学生	775	3.0	25.5

		4 ごはん	(低)638 (中)683 (高)728 (中学)803 低20.8 中21.9 高22.7 中学23.9	5 茹でラーメンあんかけ焼きそば風	(低)585 (中)624 (高)633 (中学)700 低27.3 中29.4 高30.4 中学33.9	6 スライスパン	(低)707 (中)728 (高)747 (中学)834 低27.3 中28.0 高28.7 中学31.6	7 麦入りごはん	(低)645 (中)688 (高)732 (中学)775 低28.8 中29.6 高30.6 中学31.6
		じゃがいも、ベーコン、人参 **【卵、乳、大豆、豚肉】**、玉葱 みそ、かつおだし		豚肉、いか、むきエビ、白菜、人参 長ねぎ、たけのこ水煮、ごま油 でん粉、チンタンスープ 醤油ラーメンスープ **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】**		ブラウンシチュー	豚肉、じゃがいも、玉葱、ウスターソース 生クリーム、ダイストマト、赤ワイン、食塩 トマトケチャップ、こしょう、チキンコンソメ デミグラスソース **【小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】** ビーフシチュールウ**【乳、小麦、牛肉、大豆 鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】**	豆腐のすまし汁	豆腐、大根、長葱、かつおだし 料理酒、しょうゆ 食塩、鯛だし **【小麦、大豆、さば】**
		ささみチーズカツ	鶏肉、プロセスチーズ、食塩、パン粉 植物油脂、粉末状植物性たん白 トマトケチャップ、砂糖、でん粉 チーズ風味調味料、でん粉加工品 **【乳、小麦、大豆、鶏肉】**、揚げ油	焼き目付きギョーザ ２コ	キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、にら 粒状大豆たん白、菜種油、ごま油、でん粉 しょうゆ、食塩、清酒、もち米粉、酵母エキス オイスターソース、砂糖、粉末状小麦たん白 粉末状大豆たん白、還元水あめ、大豆粉 たん白加水分解物、調味料 **【小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま】**	合挽ハンバーグ	豚肉、鶏肉、豚脂、玉葱、米粉、ドロマイト でん粉、粒状大豆たん白、砂糖、食塩 **【大豆、鶏肉、豚肉】**	ツナそぼろ丼	鶏ひき肉、まぐろ水煮 ひきわり大豆、人参、生姜 三温糖、白ごま、みりん 料理酒、食塩、こしょう しょうゆ、エッグケア
		無限！もやし!!	もやし、白いりごま、ラー油**【大豆】**、ごま油 にんにくパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉葱、三温糖、食塩、 こしょう、エッグケア		
10 ごはん	(低)650 (中)698 (高)745 (中学)803 低23.9 中25.4 高27.0 中学29.8	11 ごはん	(低)537 (中)578 (高)618 (中学)658 低17.5 中18.3 高19.0 中学20.0	12 茹でうどん	(低)585 (中)625 (高)639 (中学)801 低23.7 中25.4 高26.3 中学31.7	13	(低)594 (中)653 (高)708 (中学)789 低20.8 中22.3 高23.7 中学25.9	14 ごはん	(低)607 (中)652 (高)695 (中学)747 低24.4 中25.3 高26.0 中学27.3
肉じゃが	豚肉、じゃがいも、つきこんにゃく 玉葱、人参、さやいんげん みりん、三温糖、料理酒 しょうゆ、かつおだし	なめこおろし汁	なめこ水煮、大根、長葱 みそ、かつおだし	鶏南蛮うどん	鶏肉、玉葱、長葱、刻み揚げ ほうれん草、鶏だし、みりん 三温糖、しょうゆ、そばつゆ **【小麦、さば、大豆】**	チキンライス	トマトソース、人参、鶏肉、食用油脂 砂糖、食塩、コーン、チキンエキス 乾燥玉葱、オニオンエキス、香辛料 オニオンペースト、酵母エキス 魚介エキス、野菜エキス**【鶏肉、大豆】**	ワンタンスープ	肉ワンタン**【卵、小麦、大豆、ごま、豚肉】** 長ねぎ、もやし、生姜、みりん、食塩 こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】**
親子だし巻き	鶏卵、かつおだし、鶏肉、砂糖、玉葱 食酢、しょうゆ、植物油、みりん 食塩、ねぎ、小麦たん白加水分解物 粉末卵白**【卵、小麦、鶏肉、大豆】**	白身魚フライ	ホキ、パン粉 バターミックス、こしょう **【小麦、大豆】**、揚げ油	ちくわの磯辺揚げ 小１コ　中２コ	魚肉のすり身、でん粉、砂糖、植物油脂 難消化性デキストリン、食塩、魚醤 粉末状植物性たん白、ドロマイト 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 **【小麦、大豆】**	さつまいものクリームシチュー	鶏肉、さつまいも、玉葱、コーン 牛乳、生クリーム、チキンコンソメ チーズ、バター、こしょう ホワイトルウ、ベシャメルソース **【乳、小麦、大豆、豚肉】**	揚げポークしゅうまい ２コ	玉葱、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白 砂糖、食塩、ごま油、生姜、ホタテエキス 魚介エキス調味料、こしょう、小麦粉 **【小麦、大豆、豚肉、ごま】**、揚げ油
もやしのごま和え	もやし、ほうれん草、すりごま 三温糖、しょうゆ、ごま油	きんぴらごぼう	ささがきごぼう、人参、みりん つきこんにゃく、しょうゆ 三温糖、ごま油、かつおだし			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ささみ水煮 和風玉ねぎドレッシング**【小麦、大豆】**	スタミナ炒め	味付き豚肉**【小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま】** 青ピーマン、キャベツ、生姜 焼肉のたれ**【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】**
17 麦入りごはん	イベント食「地産地消の日」 (低)681 (中)744 (高)808 (中学)897 低23.9 中26.0 高27.8 中学31.2	18 ごはん	(低)671 (中)714 (高)758 (中学)805 低25.1 中26.2 高27.3 中学28.6	19 茹でラーメン	(低)573 (中)615 (高)626 (中学)695 低24.9 中26.7 高27.7 中学30.9	20 プレーンパン	(低)613 (中)621 (高)632 (中学)720 低25.5 中26.2 高26.6 中学29.6	21 麦入りごはん	イベント食「世界の味を知ろう　タイ」 (低)636 (中)681 (高)816 (中学)774 低26.6 中26.2 高28.6 中学29.3
黄金豚のキーマカレー	豚ひき肉、ひきわり大豆、人参 にんにく、玉葱、赤ワイン、食塩 ウスターソース、カレー粉 トマトケチャップ、しょうゆ フライドオニオン カレールウ**【小麦、大豆、鶏肉】**	大豆の変身味噌汁	豆腐、長葱、刻み揚げ、みそ かつおだし	塩ラーメン	豚肉、ほうれん草、もやし、長葱 こしょう、塩ラーメンたれ チンタンスープ **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉 りんご、ゼラチン】**	コンソメスープ	じゃがいも、玉葱、人参、豚肉 にんにく、食塩、こしょう チキンコンソメ ブイヨングラニュール	クイッテイオスープ	長葱、小松菜、人参、生姜 食塩、こしょう、しょうゆ 料理酒、鶏ガラスープ
キャベツのオーロラソースサラダ	キャベツ、コーン トマトケチャップ、三温糖 食塩、こしょう、エッグケア	チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉加工品 粉末状植物性たん白、植物油脂 調味エキス、食塩、香辛料 乾燥パン酵母 **【小麦、大豆、鶏肉】**、揚げ油	たこでたこ焼き	たこ、かつおだし、小麦粉 キャベツ、揚げ玉、植物油 ねぎ、生姜酢漬け、砂糖 食塩**【小麦、大豆】**、揚げ油	肉団子(ケチャップ味) 小１コ　中２コ	鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂、食塩 香辛料、植物油脂、粉末状植物性たん白 砂糖、粒状性植物性たん白、醸造酢 たん白自己消化物、トマトケチャップ しょうゆ、生姜、なたね油 **【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】**	ガパオライス	鶏ひき肉、ひきわり大豆、玉葱 青ピーマン、にんにく、ごま油 三温糖、鶏ガラスープ、食塩 ガパオライスの素**【小麦、大豆】**
		枝豆サラダ	枝豆、コーン 香りごまドレッシング**【ごま】**			キャベツナサラダ	キャベツ、まぐろ水煮、コーン イタリアンドレッシング		
振替休日		25 ごはん	(低)566 (中)607 (高)649 (中学)694 低25.4 中26.4 高27.2 中学28.2	26 茹でうどん	(低)712 (中)757 (高)777 (中学)852 低25.6 中27.4 高28.6 中学32.1	27 スライスパン	(低)650 (中)658 (高)664 (中学)736 低20.5 中20.9 高21.2 中学23.8	28 麦入りごはん	イベント食「壮瞥中1年生考案献立」 (低)659 (中)721 (高)784 (中学)868 低26.8 中29.4 高31.8 中学35.7
		いものこ汁	里芋、豆腐、長葱、しょうゆ みりん、食塩、かつおだし	関西風うどん	鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長葱 みりん、料理酒 関西うどんだし**【小麦、大豆】**	ミネストローネ	ウインナー**【鶏肉、豚肉、大豆】** キャベツ、玉葱、人参、ダイストマト にんにく、こしょう、食塩 チキンコンソメ、ブイヨングラニュール	壮瞥産卵の親子丼	鶏肉、しらたき、刻み揚げ 玉葱、長葱、鶏卵、みりん 料理酒、かつおだし しょうゆ、三温糖
		いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、かつお削りぶし こんぶだし、でん粉、梅肉ペースト **【小麦、大豆】**	きんとんパイ	さつまいも、砂糖、マーガリン 食塩、小麦粉、液全卵 食用精製加工油脂、ぶどう糖 **【卵、乳、小麦、大豆】**、揚げ油	豚肉のコロッケ	ばれいしょ、玉葱、豚肉、砂糖、豚脂 乾燥マッシュポテト、植物油脂 粉末しょうゆ、食塩、酵母エキス 香辛料、パン粉、小麦粉、デキストリン コーンフラワー、還元水あめ でん粉**【豚肉、小麦、大豆】**、揚げ油	フルーツポンチ	パイン缶、白桃缶 マスカットゼリー**【りんご】** カクテルゼリー **【りんご、もも、大豆】**
		豚肉とキャベツの塩だれ炒め	豚肉、人参、キャベツ、生姜 塩たれ **【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】**			マカロニサラダ	マカロニ**【小麦】**、コーン、まぐろ水煮 エッグケア、サラダ油、すし酢**【小麦】** 上白糖、食塩、こしょう		

食事のあいさつをきちんとしよう！

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

給食では「地産地消（ちさんちしょう）」を推進（すいしん）しています！

地産地消の良さとは？

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛情を育むとともに環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

28日 壮瞥中1年生考案献立！

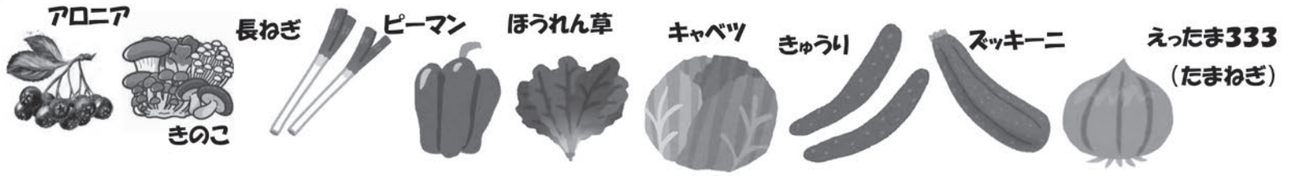
麦入りご飯
牛乳
壮瞥産卵の親子丼
フルーツポンチ

この献立のテーマは
「地産地消」と「食後のさっぱり感」です！
伊達産の食材を使い、寒い時期にぴったりのメニューを考えてくれました。
食後のデザートも彩りよく、さっぱりした口あたりになることを考慮して立ててくれました。

この給食の、アピールポイントは・・・

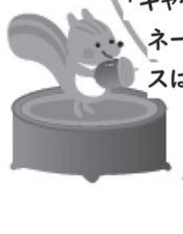
冬は温かいものが食べたくなるので親子丼にしました。
親子丼には壮瞥町の卵を使っています。お肉は伊達産です。
そして親子丼を食べた後に「フルーツポンチ」を
食べて口の中をさっぱりできるようにしました。 ・・・です！

伊達市の主な有名野菜を紹介！



17日 地産地消の日

今日は、伊達のブランド豚を使った「黄金豚のキーマカレー」と伊達産のキャベツを使った「キャベツのオーロラソースサラダ」です。マヨネーズとケチャップを合わせたオーロラソースは、旨味と甘みのバランスが良鮮やかな色合いのソースです



21日 世界の料理を知ろう【タイ編】

ガパオライスは、ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた具材を、ご飯と一緒にお皿に盛り付けるタイ発祥の料理です。
クイッテイオスープはタイの代表的な麺料理です。今日の給食はスパイシーで、彩りがよく食欲をそそります！