

11月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。							
日	主食	スプーン	栄養価	献立名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱ゆりとなる 炭水化物・脂質
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
1日 (月)	ごはん		588 kcal 23.1 g 17.1 g 2.3 g	いわしみに ◎きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ	いわし、ロースハム、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ	ごはん、ごま、さとう、 ごまあぶら、 はるさめ
2日 (火)	ごはん		627 kcal 30.6 g 15.7 g 3.0 g	とりにくのみそづけやき だいたいのごもくに とうにゆうじたてのやさじる	とりにく、みそ、 さつまあげ、だいず、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうにゆう	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ごぼう、 きぬさや、だいこん、 ねぎ、はくさい	ごはん、さとう、 あぶら、 さつまいも
3日 (水)							
4日 (木)	ミルクパン	○	715 kcal 26.9 g 29.3 g 2.8 g	チリコンカン ◎グリーンサラダ あきのクリームシチュー	ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、 だいず、ロースハム、 ベーコン、スキムミルク なまクリーム	たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、にんじん、 マッシュルーム、しめじ、 エリンギ、さやいんげん	パン、あぶら、 さとう、ごもぎこ、 さつまいも、バター
5日 (金)	ごはん		722 kcal 25.5 g 21.7 g 2.7 g	こみみやきにく ◎ツナサラダ ごもくスープ	ぶたにく、ツナ、 ロースハム	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 はくさい、こねぎ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、マヨネーズ、 はるさめ
8日 (月)	ごはん		613 kcal 26.9 g 16.2 g 2.5 g	ごもくあつやきたまご ぶたにくとごぼうのみそに せんべいじる けんさんだいずとごさかなパック	たまご、ぶたにく、 みそ、とりにく、 かつおぶし、だいず、 たくちいわし	ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 はくさい、ねぎ、 ほししいたけ	ごはん、あぶら、 さとう、せんべい
9日 (火)	ごはん		635 kcal 25.4 g 20.2 g 2.4 g	さんまおかに ◎えだまめとさつまいものサラダ ぶたじゃがみそ汁	さんま、ロースハム、 ぶたにく、 かつおぶし、みそ	えだまめ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな	ごはん、さつまいも、 さとうあぶら、 じゃがいも、ごま
10日 (水)	むぎごはん	○	666 kcal 19.7 g 12.3 g 2.9 g	◎てづくりふくじんづけ ポークカレー ◎レモンソーダゼリー	ぶたにく、チーズ、 スキムミルク	きゅうり、だいこん、 れんこん、しょうが、 にんじん、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 ゼリー
11日 (木)	こめこ フォカツチャ		582 kcal 34.3 g 20.3 g 3.8 g	とりてん ◎わふうサラダ ほうとう	とりささみ、ちくわ、 ぶたにく、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 こまつな、しめじ	ごもぎこ、あぶら、 ほうとう、さとう
12日 (金)	ごはん		662 kcal 28.9 g 22.2 g 1.8 g	なっとう ビーフンソテー かんこくふうすきやき	なっとう、ベーコン、 ぶたにく、とうふ	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、 ねぎ	ごはん、ビーフン、 あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら
15日 (月)	わかめ ごはん		681 kcal 26.7 g 18.3 g 3.8 g	とりのからあげ ◎ポテトサラダ たまごスープ ざおういちごヨーグルト	わかめ、とりにく、 ロースハム、チーズ、 たまご、とうふ、 ヨーグルト	にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、ねぎ、 たまねぎ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、 ごまあぶら
16日 (火)	ごはん	○	613 kcal 25.4 g 17.1 g 2.2 g	あげぎょうざ(2こ) ひじきそぼろ こめこワンタンスープ	ぶたにく、ひじき	にんじん、たけのこ、 えだまめ、キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ、 ほししいたけ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 ごま

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

11月に使用予定の
の満谷産直食材

こねぎ ほうれん草
じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ はくさい
きゅうり キャベツ だいこん

令和3年度 満谷町学校給食センター

たんぱく質・無機質				ビタミン・無機質				炭水化物・脂質			
17日 (水)	ごはん	○	670 kcal 26.1 g 21.5 g 2.7 g	ぶたどんのぐ ◎きゅうりとキャベツの ときあえ いもだんごじる	ぶたにく、かつおぶし、 なると	たまねぎ、さやいんげん、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、だいこん、 みずな	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、 ごもぎこ、あぶら、 ごま				
18日 (木)	チーズパン	○	736 kcal 32.3 g 33.4 g 4.2 g	ハンバーグわふうソースがけ ◎カリカリサラダ ぶたにくとだいずのシチュー	ぶたにく、とりにく、 だいず、スキムミルク	だいこん、こねぎ、きゅうり、 もやし、にんじん、たまねぎ、 しめじ、さやいんげん、 トマト	チーズ パン、ごま、 ごまあぶら、バター、 じゃがいも				
19日 (金)	金のいぶき ごはん		596 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g	ぎんざけのしおやき じゃがいものそぼろに はくさいのみそじる	ぎんざけ、ぶたにく、 あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、はくさい、ねぎ	ごはん、げんまい、 じゃがいも、さとう、 あぶら、かたくりこ				
22日 (月)	ごはん		657 kcal 30.1 g 17.2 g 2.2 g	とりささみのこみソースがけ ◎やさいののり和え いものこじる ◎マスカットゼリー	とりささみ、のり、 とりにく、とうふ、 かつおぶし	こねぎ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 しめじ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 さといも、ゼリー				
23日 (火)											
24日 (水)	ごはん		547 kcal 27.7 g 12.4 g 2.1 g	あかうおのさいきょうみそやき ちくぜんに だしをあげわすましじる	あかうお、みそ、 とりにく、とうふ、 なると、こんぶ、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きぬさや、 みつば、ねぎ、えのきたけ	ごはん、さとう、 あぶら				
25日 (木)	せわりソフト パン		700 kcal 25.1 g 28.7 g 4.0 g	ポイルウィンナー やきそば きのこのちゅうかスープ	ウィンナー、 ぶたにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、ほししいたけ、 たけのこ、チンゲンサイ	パン、ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら				
26日 (金)											
29日 (月)	ごはん	○	672 kcal 23.6 g 22.8 g 2.5 g	ソースカツどんのぐ (トンカツ・◎ポイルキャベツ・ とくせいソース) じゃがいもとたまねぎのみそじる	ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、しめじ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも				
30日 (火)	ごはん		680 kcal 30.0 g 22.7 g 2.6 g	けんさんかつおのごまみそがけ ◎ちくわとわかめの ちゅうかあえ こねぎちゃんこなべ	かつお、みそ、ちくわ、 わかめ、とりにく、 あぶらあげ、 かつおぶし	にんじん、もやし、はくさい、 だいこん、えのきたけ、ごぼう、 こねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら				

<満谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について>

給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。

測定日	品目	産地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS-137)	※放射性セシウムに関する基準値	
				対象	放射性セシウム濃度
10月15日	にんじん	北海道	不検出	飲料水	10 Bq/kg
	玉ねぎ	満谷町	不検出	牛乳	50 Bq/kg
	じゃがいも	満谷町	不検出	一般食品	100 Bq/kg
				乳幼児食品	50 Bq/kg

1. 測定依頼機関…満谷町
2. 測定方法…Naシンチレーションスペクトロメータ
3. 測定時間…900秒

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

11月予定献立表

(中学校)

 血や肉や骨となる  たんぱく質・無機質	 体の調子を整える  ビタミン・無機質	 熱や力となる  炭水化物・脂質
---	--	---

※牛乳は毎日つきます。

日	主食	スプーン	栄養価		献立名
			エネルギー	たんぱく質・脂質 食塩相当量	
1日 (月)	ごはん		686 kcal 25.3 g 18.9 g 2.9 g		いわしみそ煮 ◎切干大根のナムル 春雨スープ
2日 (火)	ごはん		757 kcal 36.4 g 17.8 g 3.7 g		鶏肉のみそ漬け焼き 大豆の五目煮 豆乳仕立ての野菜汁
3日 (水)	  文化の日				
4日 (木)	給食なし				
5日 (金)	ごはん		885 kcal 30.7 g 25.6 g 3.7 g		香味焼肉 ◎ツナサラダ 五目スープ
8日 (月)	ごはん		714 kcal 30.6 g 17.3 g 2.9 g		五目厚焼卵 豚肉とごぼうのみそ煮 せんべい汁 県産大豆と小魚パック
9日 (火)	ごはん		745 kcal 28.3 g 21.6 g 2.8 g		さんまおかか煮 ◎枝豆とさつまいものサラダ 豚じゃがみそ汁
10日 (水)	麦ごはん	○	839 kcal 23.6 g 13.8 g 3.8 g		◎手作り福神漬け ポークカレー ◎レモンソーダゼリー
11日 (木)	米粉 フォカッチャ		723 kcal 40.0 g 24.1 g 5.1 g		鶏天 ◎和風サラダ ほうとう
12日 (金)	ごはん		793 kcal 33.6 g 25.6 g 2.3 g		◎納豆 ビーフンソテー 韓国風すき焼き
15日 (月)	わかめ ごはん		869 kcal 34.5 g 21.4 g 4.6 g		鶏のから揚げ ◎ポテトサラダ たまごスープ 蔵王いちごヨーグルト
16日 (火)	ごはん		758 kcal 30.8 g 20.5 g 2.2 g		揚げぎょうざ(3個) ひじきそば 米粉ワンダンスープ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年度 涌谷町学校給食センター

11月に使用予定の涌谷産直食材

こねぎ ほうれん草
じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ はくさい
きゅうり キャベツ だいこん

 たんぱく質・無機質	 ビタミン・無機質	 炭水化物・脂質
--	---	--

17日 (水)	ごはん	○	818 kcal 31.4 g 25.7 g 3.5 g	豚丼の具 ◎きゅうりとキャベツの 土佐和え いもだんご汁	ぶたにく、かつおぶし、 なると	たまねぎ、さやいんげん、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、だいこん、 みずな	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、 こむぎ、こあぶらふ	
18日 (木)	 給食なし							
19日 (金)	金のいぶき ごはん		769 kcal 31.9 g 1.8 g 2.7 g	銀鮭の塩焼き じゃがいものそばろ煮 白菜のみそ汁	ぎんざけ、ぶたにく、 あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、はくさい、ねぎ	ごはん、げんまい、 じゃがいも、さとう、 あぶら、かたくりこ	
22日 (月)	ごはん		75 kcal 33.2 g 19.9 g 2.8 g	とりささみの香味ソースがけ ◎野菜ののり和え いものこ汁 ◎マスカットゼリー	とりささみ、のり、 とりにく、とうふ、 かつおぶし	こねぎ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 しめじ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 さといも、ゼリー	
23日 (火)	 勤労感謝の日							
24日 (水)	ごはん		652 kcal 33.5 g 13.6 g 2.5 g	赤魚の西京みそ焼き 筑前煮 だしを味わうすまし汁	あかうお、みそ、 とりにく、とうふ、 なると、こんぶ、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きぬさや、 みつば、ねぎ、えのきたけ	ごはん、さとう、 あぶら	
25日 (木)	背割りソフト パン		903 kcal 31.4 g 35.7 g 5.0 g	ポイルウィンナー 焼きそば きのこの中華スープ	ウィンナー、 ぶたにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、ほししいたけ、 たけのこ、チンゲンサイ	パン、ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら	
26日 (金)	 給食なし							
29日 (月)	ごはん	○	824 kcal 28.6 g 27.4 g 3.4 g	ソースカツ丼の具 (トンカツ・◎ポイルキャベツ・ 特製ソース) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、しめじ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	
30日 (火)	ごはん		825 kcal 36.2 g 26.8 g 3.4 g	県産かつおのごまみそがけ ◎ちくわとわかめの中華和え こねぎちゃんこ鍋	かつお、みそ、ちくわ、 わかめ、とりにく、 あぶらあげ、 かつおぶし	にんじん、もやし、はくさい、 だいこん、えのきたけ、ごぼう、 こねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら	

＜涌谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について＞

給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。

測定日	品目	産地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS137)	※放射性セシウムに関する基準値	
				対象	放射性セシウム濃度
10月15日	にんじん	北海道	不検出	飲料水	10 Bq/kg
	玉ねぎ	涌谷町	不検出	牛乳	50 Bq/kg
	じゃがいも	涌谷町	不検出	一般食品	100 Bq/kg
				乳幼児食品	50 Bq/kg

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

- 測定依頼機関…涌谷町
- 測定方法…Naシンチレーションスペクトロメータ
- 測定時間…900秒