

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月21日		
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立田名部中学校
対象学校	中学校	対象人員	654
ふるさと産品名	牛乳	ごはん	ほうれん草 人参 切干大根
	豚肉	じゃがいも	乾燥玉ねぎ 糸こんにゃく 豆腐
	長ねぎ	きゃべつ	ごぼう 味噌 県産ごぼう入りつくねハンバーグ
食材使用数	17	ふるさと産品数	15
献立名	ごはん	牛乳	県産ごぼう入りハンバーグ 磯香和え
	豚汁		

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	100.0	① 人参は千切りにする ② 野菜をそれぞれ茹でる ③ 野菜とのりを麺つゆで和える  ① だしをとる ② 野菜をした処理する ③ 野菜をカットする ④ 糸こんにゃくをカットし、湯かけする ⑤ 豆腐を切る ⑥ だしに肉と野菜を順に入れる ⑦ 調味料を入れる
	牛乳	206.0	
	県産ごぼう入りハンバーグ	60.0	
	ほうれん草	18.0	
	人参	6.0	
切干大根	6.0		
のり	0.8		
麺つゆ	3.4		
豚汁	豚肉	12.0	
	じゃがいも	36.0	
	人参	6.0	
	乾燥玉ねぎ	0.6	
	糸こんにゃく	10.8	
	豆腐	36.0	
	長ねぎ	3.0	
	きゃべつ	24.0	
	ごぼう	3.0	
	生姜	0.2	
	味噌	6.2	
	減塩味噌	4.2	
	酒	1.0	
	昆布	0.7	
だし	1.7		
水	114.0		

栄		養		価	
エネルギー	748 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	30.5 g	ビタミンA	288 μgRE		
(	16.3 %)	ビタミンB1	0.81 mg		
脂質	17.0 g	ビタミンB2	0.62 mg		
(	20.50 %)	ビタミンC	34 mg		
マグネシウム	163 mg	食物繊維	6.5 g		
カルシウム	396 mg	食塩相当量	2.7 g		
鉄	3.8 mg				



— 地場産物の活用について —

11月は県産の野菜が出回るため、多種類の県産品を使用できます。また、米は下北産を使用しており、郷土の味を味わうことができます。



# 11月の献立予定表

令和6年度

むつ市立田名部中学校

日	主食	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨を作るはたらきをする食べ物	主に力や熱のもとになる食べ物	主に体の調子をととのえる食べ物	一ロメモ 白衣の洗浄	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	ごはん		ポークチャップ 大根サラダ わかめと豆腐のみそ汁	豚肉 ハム(卵入り) 豆腐、わかめ、みそ	植物油 ドレッシング(卵入り) ふ	玉ねぎ、ピーマン、トマト 大根、きゅうり 長ねぎ	今月は青森県産の食材が多く使われています!!	728 26.8
5	うどん		山菜うどん 青森県産ごぼう入り信田 もやしとハムの酢の物	油揚げ、鶏肉 油揚げ、鶏肉、豚肉、かつお節エキス ハム(卵入り)、わかめ	ゆでうどん てん粉、砂糖 砂糖	人参、干しいたけ、長ねぎ、わらび、みずな、えのき、山豆、なめこ、たけのこ ごぼう、人参、玉ねぎ もやし、きゅうり、りんごエキス	<b>白衣1年</b> <b>日本は世界にほこる魚食文化!!</b> 世界の約1万5千種の海水魚のうち、約3,700種が日本海にいて、うち1,900種が日本固有種だと考えられています。そして市場に並ぶものは、何と600種を越します。日本の海は、こんなにも多様性のある豊かな海なのです。	626 26.0
6	ごはん		厚焼き玉子 筑前煮 千切り汁	鶏卵、かつおだし 鶏肉 油揚げ、みそ	砂糖、植物油、てん粉 植物油	人参、ごぼう、干しいたけ、筍、れんこん、こんにやく、グリーンピース きゃべつ、人参、長ねぎ、切干大根		726 26.5
7	ごはん		納豆 山くらげ炒り煮 おでん	大豆、かつおエキス、青さ 豚肉 昆布、ちくわ、さつまあげ、はんぺん(卵入り)、うずらの卵、かんもどき(人参、ひじき、ごぼう、大豆、菜種油、てん粉)	水あめ、砂糖 植物油、砂糖	しそ 山くらげ、つきこんにやく、人参 大根、人参、こんにやく		706 27.8
8	ごはん		アジフライ、パックソース 煮和えっこ もやしとふのりのみそ汁	あじ 豆腐 高野豆腐、ふのり、みそ	パン粉、小麦粉、てん粉、植物油 植物油	人参、大根、ごぼう、わらび もやし	<b>白衣2年</b>	749 26.8
11	食パン		ウインナー 2本 ジャーマンポテト 春雨スープ りんごジャム	豚肉 ベーコン(卵入り) 鶏肉、あさりエキス	砂糖 じゃがいも、バター、植物油 春雨、ごま油	玉ねぎ、パセリ、とうもろこし ほうれん草、干しいたけ、長ねぎ、人参 りんご	<b>《県産食材紹介》</b> 県産米(まっくら) 適度な弾力があり、あっさりとした味わいです。炊き上がり白くツヤがあり、粒ぞろいなど、見た目のよさが特徴です。	779 25.2
12	パン		クリームスバゲッティ ブロッコリーの和え物	ベーコン(卵入り)、チキンエキス、牛乳 かまぼこ(たら・ほき入り)	茹でスバゲッティ、ホワイトルウ(豚脂、大豆油、パーム油、乳入り)、シチュール(乳入り)、ひよこ豆、バター ドレッシング(卵・りんご入り)	しめじ、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、小松菜 ブロッコリー、人参、スナップえんどう	<b>《豚肉》</b> 青森県では「興入瀬がーリックポーク」「山崎ポーク」「長谷川の自然熟成豚」など、飼料にこだわった銘柄豚が多く育てられています。給食でも青森県産の豚肉が使われています。	700 24.9
13	ごはん		真いわし生姜煮 すき昆布炒り煮 高菜と厚揚げのみそ汁	いわし 昆布、油揚げ、豚肉 生揚げ、みそ	砂糖、水あめ 砂糖、植物油 砂糖	生姜 人参 高菜、大根		704 26.9
14	ごはん		照焼チキン ポテトサラダ ごま豆乳スープ	鶏肉 ハム(卵入り) 肉団子(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆油、てん粉、砂糖)、豆乳、みそ、大豆	さとうきび じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油	きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、きゃべつ、長ねぎ	<b>《りんご》</b> 日本一の生産量を誇る青森りんご。生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。	835 30.8
15	ごはん		餃子 2個 チンジャオロース わかめスープ	豚肉、鶏肉、大豆 豚肉 わかめ、なた	小麦粉、植物油、ごま油、砂糖、てん粉 砂糖、てん粉、植物油、カキ油	きゃべつ、玉ねぎ、にんにく、生姜、ピーマン、筍	<b>白衣3年</b>	719 27.0
18	食パン		大豆ミートオムレツ シルバーサラダ マカロニスープ キャラメルパテ	鶏卵、大豆 かまぼこ(たら・ほき入り) 鶏肉 水あめ、砂糖、練乳	砂糖、パン粉、大豆油、てん粉 春雨、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 マカロニ	玉ねぎ、人参、トマト きゅうり、きゃべつ、とうもろこし 玉ねぎ、人参、青梗菜	<b>《県産食材紹介》</b> 日本一の生産量を誇る青森県産のごぼうは、香りや風味がよく、シャキシャキとした食感が特徴です。	770 27.0
19	うどん		カレーうどん 大豆ナゲット 2個 茎わかめの即席漬け	鶏肉、魚介エキス 大豆 茎わかめ	ゆでうどん、砂糖、カレールウ(かつお入り) 植物油、砂糖、水あめ、小麦粉、てんぷん、コーンパウダー ドレッシング(かつお節入り)	小松菜、人参、大根、長ねぎ、干しいたけ 白菜、きゅうり、人参	<b>《かぶ》</b> 夏場でも涼しい気候の中で生産される青森県産のかぶは、皮が薄く、色白で、鮮度がよいと好評を得ています。葉の部分も栄養が多く、おいしく食べられます。	754 27.7
20	どんぶり		そばろ井(肉そばろ) そばろ井(炒り卵) きゃべつのみそ汁 あおもりぶりん	豚肉、鶏肉、大豆 鶏卵 油揚げ、みそ 牛乳、脱脂粉乳	砂糖、植物油 砂糖、てん粉、植物油 練乳、グラニュー糖、米粉	生姜 きゃべつ、人参 りんご		879 34.3
21	ごはん		青森県産ごぼう入りつくね いそか和え 豚汁	鶏肉、おから 魚介エキス、のり 豚肉、豆腐、みそ	てん粉、砂糖、水あめ、てん粉 じゃがいも	ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ、生姜 ほうれん草、人参、切干大根 人参、玉ねぎ、系こんにやく、長ねぎ、きゃべつ、ごぼう、生姜	<b>11月21日は『ふるさと産品給食の日』です。青森県の食材をたくさん使ったメニューとなっています。皆さん、おいしくいただきますように。</b>	741 31.1
22	ごはん		さばみそ煮 炒り豆腐 大根菜のみそ汁	さば、みそ 豆腐、鶏卵、鶏肉、大豆 油揚げ、みそ	砂糖、てん粉 砂糖、植物油	人参、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース 大根、人参	<b>白衣1年</b>	769 33.0
25	食パン		肉団子 2個 きゃべつのごまサラダ ポトフ いちごジャム	鶏肉、豚肉、大豆 かまぼこ(たら・ほき入り) ウインナー いちご	パン粉、大豆油、砂糖、てん粉 ドレッシング(ごま入り) じゃがいも 水あめ、砂糖	玉ねぎ、トマト きゃべつ、人参、とうもろこし 玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、カリフラワー	<b>《人参》</b> 青森県産の人参は、やわらかくて甘みがあり、保存性の高さにも定評があります。また、雪の下から掘り出す雪下人参が、深淵を中心に栽培されています。	726 27.1
26	ラーメン		八戸ラーメン ポーク焼売 2個 野菜炒め	豚肉、煮干しだし、貝エキス 豚肉 ベーコン(卵入り)	ゆで中華麺(卵入り) パン粉、てん粉、小麦粉、水あめ、砂糖 ごま油、植物油	筍、長ねぎ、人参 玉ねぎ、生姜 きゃべつ、もやし、人参、ピーマン	<b>《大根》</b> 青森県の野菜生産でもっとも作付面積・出荷量が多く、高冷地での涼しい気候も利用した夏場の生産も盛んです。	691 32.5
27	ごはん		ほっけ塩焼き 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ほっけ 豚肉 高野豆腐、みそ	じゃがいも、砂糖、植物油	玉ねぎ、人参、いんげん、系こんにやく 小松菜、きゃべつ	<b>《さば》</b> 青森県は全国屈指のさばの漁獲量をほこり、特に八戸沖で獲れるさばは、軟らかくと脂が厚く、日本一節のつった旨みのあるさばとして高く評価されています。	695 27.7
28	ごはん		県産チキンカツ、パックソース ほうれん草のり酢和え 八杯汁	鶏肉 ハム(卵入り)、のり 豆腐、油揚げ	パン粉、小麦粉、米粉、てん粉、植物油、植物油 三温糖 てん粉	玉ねぎ、人参、いんげん、系こんにやく ほうれん草、もやし、人参 干しいたけ		796 31.0
29	ごはん		甘口カレー フルーツヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	じゃがいも、ひよこ豆、三温糖、植物油、カレールウ(乳、トマト、バナナ、りんご入り) いちごゼリー、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、パプリカ、りんご、レーズン、トマト レモン、パイナップル、みかん、黄桃、白桃	<b>白衣2年</b>	909 21.5

タイラと配膳用お盆は毎日提出です。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。