

10月学校給食予定献立表

2023年9月28日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値										
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生									
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		17kcal -650kcal	17kcal -830kcal									
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%									
※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。								脂質20~30%		脂質20~30%									
								塩分2g未満		塩分2.5g未満									
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ												
	肉豆腐	ぶたにく	とうふ				ごぼう しめじ	あぶら	しょうゆ	636 kcal	754 kcal								
	キャベツのしょうがあえ	ツナ	わかめ	にんじん			キャベツ		めんつゆ	17.5 %	17.1 %								
3火	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ	みそ	こまつな			たまねぎ		じゃがいも	25.0 %	23.8 %								
	りんごは産直「来夢くん」から奥州市でとれたものを納めていただいています。3日と4日は「秋映(あきばえ)」という品種です。皮が濃い紅色をしているのが特徴です。	きんめまい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きんめまい											
	いわしの和風ハンバーグ	いわし	たらみそ	にんじん	こねぎ	たまねぎ	しょうが	にんにく	でんぷん	さとう	あぶら	しょうゆ	612 kcal	732 kcal					
4水	大根と鶏肉の煮物	だいこん	とりにく	にんじん	さやいんげん	だいこん	ごぼう	しょうが	にんにく	でんぷん	さとう	あぶら	しょうゆ	17.1 %	17.4 %				
	山菜のみそ汁	さんさい	みそ										23.4 %	22.3 %					
	りんご(佐小・南中)	りんご					りんご						2.0 g	2.7 g					
5木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎ	さとう	ショートニング	しお	イースト								
	焼きメンチカツ	とりにく	だい				たまねぎ	しょうが	にんにく	さとう	でんぷん	あぶら	しお	しょうゆ	693 kcal	881 kcal			
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	にんじん				キャベツ	きゅうり	さとう	でんぷん	あぶら	しお	す	こしょう	15.3 %	14.9 %			
6金	かぼちゃスープ	かぼちゃ					たまねぎ		こむぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	コンソメ	こしょう	33.8 %	31.6 %			
	りんご(水中・東中)	りんご					りんご							2.4 g	3.2 g				
	ユーリンチーは中華料理の一つです。油淋鶏と書きます。から揚げにした鶏肉に、甘酸っぱいたれをからめて作ります。	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ										
7土	ユーリンチー	とりにく					ねぎ	しょうが	にんにく	こめ	でんぷん	あぶら	しょうゆ	す	626 kcal	759 kcal			
	もやしの塩昆布あえ	しおこんぶ	みすな	にんじん	キャベツ	もやし	さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ									
	春雨スープ	はるさめ	にんじん	ほうれんそう	たけのこ	ほししいたけ	はるさめ	あぶら	とりがらスープ	しお	こしょう	しお	しょうゆ	21.1 %	20.6 %				
8日	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ												
	あじの塩こうじ焼き	あじ																	
	こんにゃくのピリ辛炒め	ぶたにく	みそ	ピーマン	もやし	しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら	ごま	ごまあぶら	トウバンジャン	しょうゆ	とりがらスープ	608 kcal	729 kcal			
9月	いも団子汁	いも	とうふ	にんじん	だいこん	まい	じゃがいも	でんぷん	しお	しょうゆ									
	金芽米ごはん	きんめまい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きんめまい											
	鶏肉の紅葉焼き	とりにく	みそ	にんじん					ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう								
10水	切り干し大根の炒り煮	切り干し大根	★さつまあげ	にんじん	さやいんげん	きりぼしだいこん	ほししいたけ	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ								
	青菜のみそ汁	あおな	みそ	こまつな			しめじ	ねぎ											
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリー					ブルーベリー	さとう											
11水	黒糖コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎ	さとう	ショートニング	しお	イースト								
	トマトミートオムレツ	たまご	とりにく				たまねぎ	でんぷん	あぶら	しお	ケチャップ	トマトピューレ							
	こまつなサラダ	ツナ		こまつな			コーン	さとう			しお	す	こしょう	607 kcal	759 kcal				
12木	大根とベーコンのスープ	だいこん	★ベーコン	にんじん	こねぎ	だいこん													
	いかナゲット	いか	たちうお						さとう	パンこ	こむぎ	あぶら	ロード	しお	663 kcal	831 kcal			
	海藻サラダ	わかめ	こんぶ	のり	とさかのり	しそ	だいこん	きゅうり	さとう				しょうゆ	す	しお	23.6 %	23.2 %		
13金	チキンカレー	とりにく		にんじん			セロリ	たまねぎ	しょうが	にんにく	じゃがいも	こむぎ	さとう	あぶら	ケチャップ	しお	カレールー	2.6 g	3.2 g
	いろいろごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																
	ほっけの塩焼き	ほっけ																	
14土	キャベツのごまみそあえ	みそ		さやいんげん	にんじん	もやし	キャベツ	さとう	ごま	ごまあぶら	しょうゆ								
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ	みそ	チンゲンサイ	ねぎ	さつまいも													

★16日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇給食のない日◇◇

- 佐小・・・16日
- 水中・・・20日、23日
- 南中・・・16日、23日、24日
- 東中・・・20日、23日

※今月は、9月に臨時休業で給食を実施できなかった学級への振り替え給食を行う日があります。該当になる学級には別途お知らせします。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉です。将来にわたって安心して暮らし続けられる社会を目指すために、私たちもできることから取り組んでみませんか。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

- 自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
- 給食から、バランスのよい食事について学ぶ
- 食器を大切に使う
- 食べられる人は、なるべく残さず食べる



Pick up!

奥州市の農産物の魅力を伝える生産者インタビュー動画、第2弾の【ピーマン編】が公開中です。給食にも納めてくださっている、生産者の方の思いを発信しています。ぜひご覧ください。



	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値		
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I341F -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I341F -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
			★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満	
<p>擬製豆腐の擬製とは、まねをしりて似ているという意味です。豆腐を一度くずして他の材料と合わせ、また元の豆腐の形に似せて作るのでこう呼んでいきます。</p>	16月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ)				
		擬製豆腐 <small>ぎせいとうふ</small>	とうふ みそ とり	ひじき	にんじん	たまねぎ		(こめこ)		しお		744 kcal 15.8 % 22.4 % 2.4 g
		きんぴらごぼう	★さつまあげ		にんじん	ごぼう		こんにやく さとう	あぶら ごま	しょうゆ とうがらし		
		どさんこ汁 <small>どさんこ</small>	ぶたにく (みそ)		(チンゲンサイ)	にんにく たまねぎ コーン		じゃがいも	あぶら	バター		
<p>金芽米は、特別な精米方法で白米のおいしさを保ちながら玄米の栄養素を多く残したお米です。ビタミンや食物繊維が精白米よりも多くなっています。</p>	17火	金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(きんめまい)				
		子持ちししゃもフライ	ししゃも					パンこ ごまきこ でんぶ	あぶら	しお		623 kcal 17.0 % 28.5 % 1.9 g
		大根のピリ辛煮	だいこん ねぎ えだまめ しょうが にんにく				だいこん ねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ トウパンジャン とりがらし		783 kcal 17.2 % 29.0 % 2.6 g
		鶏団子のすまし汁	とり		こねぎ にんじん		たまねぎ しょうが とうがらし	でんぶ		しょうゆ しお		
★水沢中学校アンコール給食★												
<p>各中学校の3年生に、もう一度食べたい給食をアンケートしました。今月は水沢中学校のアンケートをもとにお届けします。10月にはこの日以外にも、希望の多かった献立をいくつか取り入れていますので、楽しみにしてくださいね。</p>	18水	中華めん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こむぎこ		しお		
		ゆでたまご	たまご									671 kcal 18.4 % 25.5 % 3.6 g
		かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	つぼつけ(だいこん) キャベツ きゅうり				しょうゆ		839 kcal 17.7 % 22.1 % 4.4 g
		みそラーメンスープ	ぶたにく (みそ) レバー		にら	コーン もやし ねぎ しょうが にんにく		さとう	ごま	しょうゆ とりがらし トウパンジャン コチジャン		
梨のゼリー	なし		かんてん		なしかじゅう		さとう					
<p>酢豚風煮に使用するピーマンは、奥州市で作られたものです。生産者の方のインタビュー動画を表面のQRコードから見ることが出来ますよ。</p>	19木	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ				
		ジャンボぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		さとう ごまきこ	あぶら	しょうゆ しお		632 kcal 14.3 % 25.2 % 2.0 g
		生揚げの酢豚風煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが		さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ す かつお トりがらし		749 kcal 14.0 % 23.8 % 2.4 g
		中華風コーンスープ	たまご		とうみょう	コーン たまねぎ		でんぶ		しお こしょう トりがらし		
<p>はっとは、小麦粉に水を加えてよく練り、うすくのばした生地をゆで上げて作ります。地方によって、ひつまみ、つめり、などの呼び方があります。</p>	20金	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ)				
		かつおカツ	かつお				たまねぎ しょうが	パンこ ごまきこ さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ しお		625 kcal 14.3 % 21.7 % 1.6 g
		磯辺あえ	のり		こまつな にんじん	キャベツ		さとう		しょうゆ		736 kcal 14.1 % 20.4 % 2.0 g
		奥州はっとう汁	とり		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こむぎこ		しお しょうゆ		
<p>菊花しゅうまいは、豚ひき肉や玉ねぎなどをこねて丸めた具に、細く切ったしゅうまいの皮をつけて蒸し上げます。皮を菊の花びらに見立てた料理です。</p>	23月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ)				
		菊花しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ ちゅうか スーフストック		633 kcal 14.7 % 28.6 % 1.9 g	
		さといものツナマヨあえ	ツナ		にんじん	ブロッコリー		さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
		わかめスープ	わかめ		こまつな	ねぎ			しお ちゅうか スーフストック しょうゆ			
<p>さつまいものでんぶんは、ゆっくり加熱すると甘みが増します。同じさつまいもでも、電子レンジですくやわらかくするより、石焼いた方が甘く感じるそうですよ。</p>	24火	さつまいもごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ) さつまいも		しお		
		さばの照り焼き	さば					さとう		しょうゆ		619 kcal 16.9 % 25.0 % 2.4 g
		もやしのポン酢あえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん さやいんげん	もやし		さとう		ポンすしょうゆ		758 kcal 17.5 % 24.9 % 2.6 g
		きのこのみそ汁	なまあげ みそ			しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう ねぎ						
りんご(佐小・水中)	りんご											
<p>ブロッコリーやカリフラワーは、花蕾(からい)という、開花前のつぼみを食べる花野菜です。今日のサラダには、黄緑色でとがった形をしたロマネスコカリフラワーという種類も入っています。</p>	25水	コッパン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
		肉団子	とり				たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶ	ラード	あぶら	しょうゆ トウパンジャン マトペースト	633 kcal 16.2 % 29.1 % 2.7 g
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	コーン カリフラワー ロマネスコ きゅうり		さとう	あぶら	コンソメ す こ しょう		843 kcal 15.9 % 27.9 % 3.6 g
		クラムチャウダー	★ベーコン あさり		だっしんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こんぶ	あぶら	バター	コンソメ こしょう	
りんご(南中・東中)	りんご											
<p>食べ物に興味を持ち、大切に食べることもSDGsの取り組みの一つです。好きな食べ物や料理が増えることは心も豊かになりますね。</p>	26木	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ				
		ひじきと枝豆の豆腐カツ	とうふ ひとより		ひじき		たまねぎ えだまめ	さとう でんぶ	あぶら	しお		640 kcal 15.4 % 29.5 % 1.9 g
		豚肉とキャベツのみそ煮	ぶたにく (みそ)		にんじん	さやいんげん	もやし キャベツ しょうが にんにく	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ トウパンジャン		787 kcal 14.9 % 29.5 % 2.5 g
		にらたま汁	たまご		にら	たまねぎ えのきたけ		でんぶ		しお しょうゆ		
<p>今日は十三夜です。十五夜に次いで美しい月といわれています。栗や大豆が食べごろになる時期でもあるので、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。</p>	27金	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ)				
		いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	さとう		しょうゆ す しお		610 kcal 17.6 % 23.5 % 1.8 g
		大豆の五目あえ	だいず ごとく		ひじき	しそ	きゅうり キャベツ		さとう	す しょうゆ しお		723 kcal 17.4 % 22.3 % 2.2 g
		いものこ汁	とり (みそ)		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		さといも		しお しょうゆ		
★若手とり肉の日給食★												
<p>10月29日は若手とり肉の日です。若手県は鶏肉の生産量が全国第3位と多く、給食で使っている鶏肉もいつも若手県産です。この日に合わせてリーフレットを配布しますのでそちらもご覧ください。</p>	30月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(こめ)				
		鶏肉の香味焼き	とり (みそ)		こねぎ	にんにく しょうが				しょうゆ		606 kcal 17.4 % 22.6 % 2.0 g
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	こんにやく じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
		白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ						
<p>今日はハロウィンです。秋の収穫への感謝と、悪いことを追い払う意味をこめた西洋の行事です。デザートはいろいろなペリーを使って、ハロウィンの雰囲気の色で表現しています。</p>	31火	金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				(きんめまい)				
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ		パンこ ごまきこ じゃがいも さとう	あぶら	しお		695 kcal 11.9 % 26.8 % 2.1 g
		肉と野菜の塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん	にんにく もやし キャベツ		さとう	あぶら	ごま しょうゆ トりがらし		818 kcal 11.6 % 27.0 % 2.4 g
		生揚げと大根のスープ	なまあげ		チンゲンサイ	だいこん しめじ ねぎ				しお トりがらし		
ミックスベリープリン				クランベリーがじゅういちこがじゅうパーカ		さとう	あぶら	しょうゆ こしょう				

◎10月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	かぼちゃ	岩手県
大麦	日本	脱脂粉乳	北海道	キャベツ	岩手県
パン用小麦粉	岩手県	鶏卵	奥州市、岩手県	きゅうり	岩手県、宮城県、福島県
めん用小麦粉	岩手県	トマトミートオムレツ	卵:日本	ごぼう	奥州市、岩手県
でん粉	北海道	豚肉	岩手県	小松菜	岩手県、宮城県
米粉	奥州市	鶏肉	岩手県	セロリ	長野県
じゃがいも	青森県	ベーコン	豚肉:スペイン	大根	岩手県
さつまいも	奥州市、茨城県	豚レバー	日本	切り干し大根	宮城県
さといも	奥州市、岩手県	メンチカツ	鶏肉、豚肉:国産	たまねぎ	北海道
こんにゃく	群馬県	ぎょうざ	豚肉:岩手県、野菜:日本	チンゲンサイ	奥州市
春雨	日本	肉団子	鶏肉、玉ねぎ:日本	豆苗	宮城県
ごま	中南米	大豆	岩手県	長ねぎ	奥州市、宮城県、山形県、北海道
米油	国産	豆腐	奥州市	小ねぎ	宮城県、茨城県
ごま油	アフリカ	油揚げ	奥州市、アメリカ	にら	栃木県
バター	北海道	生揚げ	奥州市、日本	にんじん	北海道
砂糖	タイ、オーストラリア、日本	みそ	奥州市	白菜	岩手県、北海道
いも団子	じゃがいも:日本	がんもどき	大豆:カナダ	ピーマン	奥州市
		ひじきと枝豆の豆腐カツ	豆腐:日本	みず菜	茨城県
		あじ	ニュージーランド	もやし	福島県
		ほっけ	アラスカ、アメリカ	冷凍いんげん	タイ、ミャンマー
		さば	ノルウェー	冷凍枝豆	ベトナム
		あさり	国産	冷凍カリフラワー	エクアドル
		ツナ	太平洋、インド洋、フィリピン	冷凍ロマネスコ	エクアドル
		さつまあげ	すり身:タイ、アメリカ	冷凍コーン	北海道
		いわしハンバーグ	いわし:宮城県	冷凍小松菜	国産
		いわしのしょうが煮	いわし:国産	冷凍ブロッコリー	エクアドル
		いかなゲット	いか:チリ、たちうお:東シナ海	冷凍ほうれん草	国産
		子持ちししゃもフライ	ししゃも:ノルウェー	冷凍おろしにんにく	国産
		かつおカツ	かつお:国産	冷凍おろししょうが	国産
		かつおぶし	国産	山菜ミックス水煮	わらび、ふき、みず、ひめたけ:岩手県
		ひじき	国産	たけのこ水煮	国産、タイ
		わかめ	三陸	つぼ漬け	国産
		のり	香川県	えのきたけ	宮城県
		刻み昆布	国産	しめじ	長野県
		塩昆布	北海道	しいたけ	岩手県
				なめこ	宮城県
				舞茸	新潟県、北海道、長野県
				干しいたけ	国産
				りんご	奥州市
				ブルーベリーゼリー	ブルーベリー:青森県
				梨ゼリー	梨果汁:国産
				ミックスベリープリン	果汁:アメリカ、カナダ、ポーランド
				かぼちゃコロッセ	かぼちゃ:北海道

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品