

4月学校給食予定献立表

2026年4月5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						主な調味料等	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		I類* -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	I類* -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g
※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。 ★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。										
9木	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き 肉じゃが ひきな汁	さくらみそ ぶたにく あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも さとう	しょうゆ あぶら	626 kcal 26.6 g 20.1 g 1.6 g	760 kcal 33.6 g 23.8 g 1.9 g	
10金	★入学・進級お祝い献立★									
10金	ちらしずし 牛乳 鶏肉のから揚げ 納豆和え おすまし 米粉と豆乳いちごケーキ	とりにく なっとう ★なるととうろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	れんこん だけのこ ほししいたけ かんぴょう はくさい だけのこ ほししいたけ いちご	ごめ さとう かたくり ごめ ごめ みずあめ さとう	すしお しょうゆ しょうゆ めんつゆ しお しょうゆ しお	613 kcal 25.8 g 20.5 g 2.2 g	754 kcal 32.3 g 24.1 g 2.6 g	
＜佐小1年生の献立＞ ちらしずし 牛乳 鶏肉のから揚げ おすまし 米粉と豆乳いちごケーキ										
13月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 筑前煮 なめこ汁	かつおぶし たまご とりにく あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	きょうな トマト モロヘイヤ かぼちゃ にんじん さやえんどう	コーン だけのこ れんこん こんにゃく ごぼう だいごん なめこ たまねぎ ねぎ	ごめ じゃがいも さとう でんぷん さとう あぶら	しお すしお しょうゆ しょうゆ	611 kcal 22.7 g 17.8 g 2.0 g	743 kcal 28.2 g 21.4 g 2.6 g	
＜佐小1年生の献立＞ ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳 厚焼き玉子 なめこ汁										
14火	金芽米ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまあえ わかめのみそ汁	ぶたにく とうろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ もやし たまねぎ	さとう さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま しょうゆ	625 kcal 21.7 g 22.5 g 1.7 g	740 kcal 24.8 g 25.4 g 2.2 g	
15水	黒糖コッペパン 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンポタージュ 美生柑(佐小・南中)	とりにく たまご ツナ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ マツシユルム コーン	ごむぎこ さとう くろさとう さとう でんぷん さとう じゃがいも ごむぎこ さとう	ショートニング しお イースト グチャップ しお す す しお バター ルウ しお ゴツツ メ こしょう パセリ	676 kcal 24.0 g 22.7 g 2.9 g	841 kcal 29.1 g 27.5 g 3.7 g	
16木	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 磯辺和え けんちん汁 美生柑(水中・東中)	さばみそ のり あぶらあげ とうろ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	ごぼう だいごん しめじ こんにゃく ねぎ	ごめ さとう でんぷん さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ しお	659 kcal 24.6 g 23.7 g 1.7 g	740 kcal 32.5 g 21.4 g 2.1 g	
17金	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 なめたけあえ 沢煮椀	こうやとうろ とりにく のり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし はくさい なめたけ(えのきたけ) ごぼう だいごん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごめ むぎ ごめ でんぷん さとう さとう	しょうゆ あぶら しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ こしょう	690 kcal 24.4 g 26.9 g 1.7 g	823 kcal 27.9 g 30.9 g 2.1 g	
20月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ミルクきんぴらごぼう どさんこ汁	いわし とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ コーン ねぎ にんにく	ごめ さとう さとう じゃがいも	しょうゆ すしお しょうゆ あぶら ごま あぶら バター	639 kcal 26.5 g 18.1 g 2.0 g	758 kcal 31.0 g 20.7 g 2.4 g	
21火	金芽米ごはん 牛乳 鶏ささみのレモンだれ かりぼりあえ にら玉汁	とりにく ごんぶ たまご とうろ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	レモン かじゅう ごぼう だいごん たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ さとう でんぷん さとう ごま	しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ	616 kcal 27.5 g 16.8 g 2.0 g	717 kcal 29.4 g 18.7 g 2.5 g	
22水	スネークパン 牛乳 アンサンブルエッグ ビーンズサラダ ABCスープ りんごとカルピスのゼリー	たまご ベーコン ツナ だいすい いんげん まめ レッドキドニー ★ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	チーズ にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ごまつな りんご	ごむぎこ さとう マーガリン ショートニング あぶら さとう さとう じゃがいも でんぷん さとう じゃがいも マカロニ さとう	しお イースト しお こしょう す しょうゆ しお コンソメ こしょう パセリ	682 kcal 23.6 g 27.1 g 2.0 g	823 kcal 29.1 g 28.6 g 2.4 g	

★23日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料等	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		I741* -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	I741* -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g	
	※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。	★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		
23木	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こめ				
	さばのあけぼの焼き	さば みそ	チーズ	にんじん				ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう パセリ	674 kcal	760 kcal
	きりぼしだいこん ぼししいたけ こんにゃく	★さつまあげ		にんじん ざやいんげん		きりぼしだいこん ぼししいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ	24.5 g	32.5 g
	さんさい 山菜のみそ汁					だいこん わらび ぶきみず たけのこ なめこ ねぎ				26.5 g	24.9 g
24金	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
	キャベツとアスパラのソテー	★ベーコン		アスパラガス		もやし キャベツ にんにく		あぶら	しお コンソメ こしょう	723 kcal	866 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			みかん バイナップル もも アロエ	さとう			21.2 g	24.5 g
	ポークカレー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールウ	26.1 g	29.9 g
27月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こめ				
	はるま 春巻き		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こめこ こむぎこ はるさめ てんぷん さとう	あぶら うだ ヨートソウ	しお しょうゆ	652 kcal	799 kcal
	ちくわときゅうりのおかか和え	★ちくわ かつおぶし	わかめ			キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ ポン酢 しょうゆ	20.6 g	24.1 g
	キムチ汁		ぶたにく <small>みそ</small> <small>とうふ</small>		にら	キムチ(はくさい だいこん) ごぼう えのきたけ		あぶら		23.1 g	28.1 g
28火	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こめ				
	あげいかのチリソースがけ	いか				ねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	ゲチャップ トロパンジャン とりがらスープ	24.9 g	30.8 g
	ちゅうか 中華くらげのあえ物	くらげ		にんじん		キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお	19.8 g	24.5 g
	はっほうさいじろ 八宝菜汁	ぶたにく えび		にんじん チンゲンサイ		はくさい きくらげ しょうが にんにく	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ とりがらスープ	2.0 g	2.3 g
30木	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう				こむぎこ		しお		
	しょうろんぼう 小籠包	ぶたにく かき				キャベツ たまねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ	616 kcal	836 kcal
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり	しそ		もやし きゅうり コーン	さとう		す しょうゆ しお	26.3 g	33.9 g
	みそラーメンスープ	ぶたにく <small>みそ</small>		にんじん にら		たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ こしょう とりがらスープ トロパンジャン	15.9 g	21.4 g
	かわちばんかん(水中・東中)					かわちばんかん				2.6 g	3.2 g

入学・進級おめでとう

新しい生活がスタートしました。地域の食材を積極的に活用し、安全や衛生に配慮しながら、給食センター職員一同心をこめておいしい給食づくりに努めてまいります。今年度より、調理部門は(株)東洋食品になります。児童生徒の健やかな心身の成長において、よりよい給食の提供を目指します。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



～給食で使用する主な食材について～

○ごはん(週4回)

地元産減農薬米「ひとめぼれ」を使用しています。胚芽の栄養がとれる特別なお米、「金芽米」は火曜日に提供します。

○パン(週1回程度)

岩手県産小麦100%のパンです。

○麺(月1回程度)※6～9月は休止

奥州市産米粉を1割混ぜ込んだ中華麺やうどんです。もっちりとした食感

○牛乳

岩手県産の生乳を使用しています。

○だし

天然だし(こんぶ・かつお・煮干し)からだしをとります。

○みそ・しょうゆ

みそは奥州市産大豆と岩手県産大豆、しょうゆは岩手県産の大豆を原料としています。

◆◆給食のない日◆◆

佐小1年・・・9日、20日

佐小2～6年・・・20日

水中・・・20日

南中・・・なし

東中・・・9日



給食センターブログ



献立の写真や調理の様子を紹介しています。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は、週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして次の登校時に持たせてください。学級全員で使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



○野菜・果物

奥州市産、岩手県産、国内産の順に優先して使用しています。地元の生産者「野菜キューピットの会」「姉妹愛菜部」のみなさんから旬の地場産物を納めてもらっています。

○肉類

豚肉・鶏肉は岩手県産、牛肉は奥州市産を使用しています。

○卵

奥州市産を使用しています。

○豆腐・大豆製品

奥州市産の大豆を使用しています。