

2025年9月25日
奥州市立東水沢学校給食センター

★17日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

	日 (曜)	献立名 ※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。	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	連絡事項	
			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				
			①たんば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			
			★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。								
「大谷選手応援給食」です。スパイシーチキンは、大谷選手が中学校時代に食べていたものと同じものを再現しました。地元産の農畜産物を多く使用した献立です。	17金	★大谷翔平選手応援給食 大谷翔平選手の活躍に拍手★								587 kcal 21.9 g 18.2 g 1.8 g	772 kcal 29.4 g 23.7 g 2.2 g
		ごはん 焼きのり 牛乳		ぎゅうにゅうのり			ごめ				
		スパイシーチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ ごめ	あぶら	しょうゆ トウバンジャン		
		納豆和え	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さとう		めんつゆ		
		三豆流汁	さんとうりゅうじる		にんじん	だいこん しじたけ ねぎ しょうが					
		りんご (佐小・南中)				りんご					
水沢南中学校3年生のアンコール給食です。「奥州はっと汁」は手作りです！ふるさと「奥州」の郷土料理を味わいましょう。	20月	★水沢南中学校3年生アンコール給食★								-	914 kcal 36.2 g 28.3 g 3.1 g
		こぎつねごはん 牛乳	とりにく あぶらあひ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ しお		
		白身魚フライ	ホキ				でんぶん パンこ ごむぎこ	あぶら	しお		
		かりぼり和え			にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ		ごま	しょうゆ		
		奥州はっと汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	すいとんこ		しょうゆ しお		
2013年に和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。	21火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			655 kcal 28.7 g 17.7 g 1.9 g	769 kcal 33.0 g 20.2 g 2.2 g
		五目厚焼き玉子	たまご		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しじたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお		
		炒り鶏	とりにく		にんじん	ごぼう こんにゃく しじたけ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ		
		ふのり汁	どうふ みそ	ふのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	ふ				
		元気ヨーグルト		ヨーグルト							
カレーうどんは、日本の発祥の料理です。明治時代に、東京都で始まったとされています。	22水	カレーうどん 牛乳	ぶたにく ★なる とあぶらあひ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ りんご	うどん さとう	あぶら	ルウ めんつゆ	676 kcal 29.1 g 21.7 g 2.6 g	910 kcal 37.8 g 27.3 g 3.3 g
		ちくわの磯辺揚げ(小:1個、中:2個)	★ちくわ				かたくりこ	あぶら			
		おひたし		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
岩手県は豆腐の消費量が全国的にもトップクラスです。豆腐は、たんばく質、ミネラル、カルシウムを豊富に含みます。	23木	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			612 kcal 24.9 g 17.8 g 2.2 g	751 kcal 30.5 g 20.3 g 2.8 g
		にら饅頭(小:1個、中:2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ	もちごめ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ		
		キムチ和え				こんにゃく きゅうり だいこん えのきたけ	さとう	あぶら	しょうゆ キムチのもと す しお		
		麻婆豆腐	ぶたにく どうふ みそ		にら	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお どりがら スープ トウバンジャン こしょう		
旬の「さんま」のつみれ汁です。秋にとれるさんまは、脂肪分が20%にもなりとても美味しいです。DHAの他にビタミンも豊富です。	24金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			637 kcal 26.7 g 21.9 g 1.9 g	789 kcal 32.8 g 26.4 g 2.4 g
		手作り千草焼き	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリンピース	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお		
		ごま和え			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		手作りさんまのつみれ汁	さんま たまご どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	さといも かたくりこ		しょうゆ しお		
「がんづき」は給食センターで手作りします。「がんづき」とは、主に宮城県と岩手県で食べられている郷土菓子です。家庭では、蒸し器で蒸すのが一般的な調理の方法です。	27月	減量こぎつねごはん 牛乳	とりにく あぶらあひ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ しお	715 kcal 32.2 g 16.8 g 2.5 g	-
		鶏肉のみそケチャ煮	とりにく みそ		にんじん ビーマー	しょうが	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ケチャップ、しょうゆ カレーこ こしょう		
		海藻サラダ		かいそう	しそ	もやし こんにゃく きゅうり コーン	さとう		す しょうゆ しお こしょう		
		にらスープ	★かまぼこ どうふ		にら	たけのこ ねぎ			とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
		プチ手作りがんづき	たまご どうにゅう				ごむぎこ くるざとう	ごま	しょうゆ		
すき昆布炒めは、岩手県の郷土料理です。家庭によって、材料は様々ですが、季節にとれた野菜と一緒に炒めます。三陸でとれたすき昆布をおいしくいただきます。	28火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			588 kcal 26.8 g 17.0 g 2.5 g	698 kcal 33.1 g 19.4 g 2.8 g
		ソイのもみじ焼き	ソイ みそ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ			
		すき昆布炒め	★さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		豚汁	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
シチューはイギリスの煮込み料理全体をさす料理です。奥州市でとれたじゃがいもと玉ねぎを使って、給食センターの大きな釜で煮込みました。	29水	結びパン 牛乳		ぎゅうにゅう たっしふんにゅう			ごむぎこ さとう	ショートニング	しお	656 kcal 27.2 g 25.1 g 1.9 g	809 kcal 33.1 g 30.3 g 2.6 g
		ほうれんそうオムレツ	たまご				さとう でんぶん	あぶら	す しお こしょう		
		ブロッコリーとマカロニのサラダ			ブロッコリー ほうれんそう あかパプリカ きいろパプリカ だいだいパプリカ	キャベツ	マカロニ さとう	あぶら	す しお こしょう		
		クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお バセリ こしょう ルウ		
「いわて鶏肉の日」にちなんで給食です。岩手県は、全国でも鶏肉の生産量はトップクラスです。岩手県産の鶏肉を味わっていただきます。	30木	★いわて鶏肉の日給食★								708 kcal 26.4 g 26.6 g 1.8 g	874 kcal 32.5 g 34.3 g 2.4 g
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ				
		鶏チリ	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	ケチャップ トウバンジャン しょうゆ とりガラ		
		バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお こしょう		
		ワンタンスープ	ぶたにく			たけのこ はくさい ねぎ	ワンタン		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
ハロウィンの起源は、2千年以上にさかのぼるそうです。また、今日の給食では、手作りのハンバーグをつくります。給食センターで栄養士の実習で来所した学生が考えた献立です。	31金	★ハロウィン給食★								635 kcal 26.6 g 19.9 g 1.6 g	806 kcal 31.8 g 22.4 g 1.9 g
		古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むらさきまい				
		手作り手ごねハンバーグ	ぶたにく ぶたし パーチップ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ さとう		ケチャップ ウスターソース しお		
		ゆかり和え		チーズ	しそ	キャベツ きゅうり					
		かぼちゃのみそ汁	どうふ みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ ねぎ					
		ハロウィンデザート				ブルーベリーかじゅう クランベリーかじゅう いちごかじゅう	さとう				

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない  家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない  家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない  作った料理は早めに食べ切りましょう。
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

◆◇給食のない日◇◇

佐小1年・・・2日、3日、20日
佐2、4～6年・・・2日、20日
佐3年・・・2日、20日、27日

水中1年、3年・・・24日、27日
水中2年・・・10日、24日、27日
南中・・・27日、31日
東中・・・24日、27日