

6月学校給食予定献立表

2025年5月29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 ※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	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 1人1日 -650kcal	中学生 1人1日 -830kcal	
			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		たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満	
			★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。									
ひきな汁は、せん切りにした具が入ったみそ汁です。野菜をせん切りにすることを「ひく」とも言い、その野菜を「ひき菜」と呼ぶからです。	2月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			704 kcal 15.1 % 35.0 % 2.1 g	831 kcal 16.9 % 28.4 % 2.5 g	
		さばのごまマヨ焼き	さば みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨネース こま	しお こしょう			
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぶたレバー		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
		ひきな汁 ひき	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ						
給食で使われる豆腐や油揚げは、奥州市産大豆から作られています。	3火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			597 kcal 13.2 % 25.5 % 1.7 g	746 kcal 12.8 % 23.3 % 1.9 g	
		揚げだし豆腐のなめこおろしだれ あ 豆腐	とうふ			だいこん なめこ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ すい ちみとうがらし			
		ごま和え あ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお			
		キャベツのみそ汁 しる	みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも					
6/4(水)～6/10(火)は、歯と口の健康週間です。よくかむと、歯や口の健康に役立つだけでなく、脳の働きも活発になります。かむことを意識して、食べましょう！ 	4水	★かみかみ献立★～歯と口の健康週間～									588 kcal 15.8 % 36.4 % 2.6 g	729 kcal 14.7 % 29.9 % 3.2 g
		テーブルロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト			
		かみかみたこメンチ	すけそうだら たこ	あおさ		キャベツ ペにしょうが	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお			
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン		ノンエッグマヨネース	しお こしょう			
		白菜とマロニーのスープ はくさい	★とりだんご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ ほししいたけ	マロニー		コンソメしょうゆ しお こしょう			
		まんてん大豆 だいず	くろまめ				さとう		しお			
スポーツに取り組んでいる人で、持久力をつけたいと思った時には、ごはんなどの主食をしっかり食べているかチェックしましょう。	5木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			645 kcal 17.6 % 31.1 % 1.5 g	820 kcal 17.4 % 30.4 % 2.0 g	
		鶏肉の香味焼き とりく しょうみ や	とりにく みそ			しょうが にんにく	さとう		しょうゆ トウバン ジャン			
		ミルクきんぴら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トーマツ	ごぼう こんにやく	さとう	ごま あぶら	しょうゆ			
		にら玉汁 たまじる	たまご とうふ		にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		しょうゆ しお			
給食がない日はカルシウムの摂取量が少ないという調査結果があります。乳製品のほか、緑黄色野菜や小魚などもカルシウム摂取に効果的です。積極的にとりたいですね。	6金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			597 kcal 12.9 % 28.0 % 2.0 g	741 kcal 12.4 % 25.6 % 2.3 g	
		豚キムチ炒め ぶた とりく しょうみ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ だれのこ はくさい	さとう	ごまあぶら	しょうゆ かつお かつお トウバン ジャン とりがらす			
		大豆もやしのナムル だいず		くきわかめ	にんじん	だいずもやし きゅうり	さとう	ごま かつおあぶら	すい しょうゆ しお いちみとうがらし			
		ワンタンスープ			にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ワンタン		しょうゆ しお とりがらす こしょう			
今年度最初の「奥州っ子給食」です。前沢牛や、生揚げなど、奥州市産の食材をたくさん使用しています。味わっていただきますしょう。	9月	★奥州っ子給食★									623 kcal 17.5 % 29.9 % 1.9 g	769 kcal 16.6 % 27.4 % 2.5 g
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		前沢牛丼の具 まえさわぎゅう ぶた	まえさわぎゅう			ごぼう たまねぎ こんにやく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ			
		納豆和え なっとう あ	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし			めんつゆ			
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。	10火	生揚げのみそ汁 なま あ しる	なまあげ みそ	わかめ		キャベツ ねぎ				623 kcal 16.7 % 24.7 % 2.1 g	753 kcal 15.5 % 21.9 % 2.5 g	
		金芽米ごはん きんめ まい ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい					
		豆腐ハンバーグ～鶏そぼろがけ～ とうふ とり	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		めんつゆ しょうゆ しお			
		ひじきの炒め煮 ひじき いた に	★さつまあげ だいず	芽ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ			
手をきちんと洗ってから、給食を食べていますか？パンを食べるときには、一口ずつちぎって食べましょう。	11水	板麩のみそ汁 いた ぶ しる	みそ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	じゃがいも ぶ			643 kcal 18.6 % 34.7 % 2.6 g	764 kcal 18.2 % 33.6 % 3.3 g	
		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト			
		とりささみのレモンソースがけ	とりささみ			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ こしょう			
		ブロッコリーとれんこんのサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん れんこん	さとう	ノンエッグマヨネース	しょうゆ こしょう			
		コンソメスープ	★ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ			コンソメ しお こしょう			
手をきちんと洗って、しっかり食べましょう。	12木	オレンジ（佐小・南中）				オレンジ				607 kcal 17.1 % 22.8 % 1.8 g	747 kcal 16.2 % 20.7 % 2.2 g	
		はなやかごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわな にんじん	だいこん かぶ	こめ		しお			
		厚焼き卵 あつ や たまご	たまご とりにく			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお			
		磯辺和え いそ べ あ		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう		しょうゆ			
		豚汁 とん じる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	じゃがいも		しょうゆ			
給食に毎日登場する牛乳はカルシウムが多く含まれています。野菜でも小松菜もカルシウムが多い食品です。運動などの刺激とあわせて丈夫な歯や骨をつくりましょう。	13金	オレンジ（水中・東中）				オレンジ				692 kcal 14.1 % 25.1 % 2.0 g	848 kcal 13.6 % 22.2 % 2.5 g	
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		アスパラとベーコンのソテー	★ベーコン		アスパラガス	もやし キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ こしょう しお			
		フルーツヨーグルト和え あ		ヨーグルト		パイナップル みかん もも	ゼリー さとう					
アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれています。疲労回復に効果があります。今日の力レーと合わせて、しっかり食べましょう。	13金	豆カレー まめ	とりにく いんげん まめ きんと きまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	ルウ ケチャップ			

◆◇給食のない日◆◇

佐小1年～3年・・・なし
佐小4年・・・23日
佐小5年・・・5日、6日
佐小6年・・・19日、20日
南中1年、3年・・・16日、23日、26日
南中2年・・・16日、23日
水中・・・16日、17日
東中・・・16日、17日



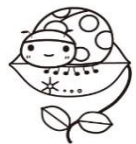
6/9(月)奥州っ子給食「前沢牛」

の生産者の紹介QRコードです!

どうぞご覧ください!!



今年度も、学校給食物価高
騰支援事業として、国から
補助をいただいております。

	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	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 1人あたり -650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2 g 未満	中学生 1人あたり -830kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5 g 未満
			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。								
気温が上がって暑くなってきましたね。食事では、酸味や香辛料を生かすと食欲を増す工夫になります。	16月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			656 kcal 18.1 % 28.1 % 2.0 g	—
		てづく手作りハンバーグ	ぶたにくたまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ	さとう パンこ		かつお ちゅうのうソース ケチャップ しお こしょう		
		ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	コーン	さとう	オリーブオイル	す しお こしょう		
		チンゲンサイのみそ汁 しる	あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ ねぎ	じゃがいも				
味を感じるのは、舌の味蕾(みらい)という器官です。大人よりも子供の方が敏感で、いろいろな味に触れることで発達していきます。	17火	きんめまい金芽米ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			611 kcal 13.9 % 26.2 % 2.4 g	758 kcal 13.0 % 23.9 % 2.9 g
		すぶと酢豚	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ ケチャップ すとりがらすープ		
		はるさめ春雨の酢のもの			パプリカ	もやし きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	す しょうゆ しお こしょう		
		わかめスープ	★ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら	しょうゆ とりがらすープ しお こしょう		
ブロッコリーとカリフラワーはどちらもアブラナ科のキャベツの仲間です。ビタミンCが豊富な野菜です。疲れやすい時期にもビタミンCは積極的に摂取して、体を休ませましょう。	18水	スナックパン ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	585 kcal 20.0 % 29.7 % 2.4 g	722 kcal 20.6 % 28.8 % 3.1 g
		とりにく鶏肉のトマトソースがけ	とりにく		パセリ	たまねぎ にんにく			ケチャップ トマトソース コンソメ バジル オレガノ		
		いろど彩りサラダ			ブロッコリー あかピーマン トマト	キャベツ たまねぎ カリフラワー	さとう	あぶら	す しお		
		ポトフ	★とりだんご		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん セロリ	じゃがいも		しお しょうゆ こしょう とりがらすープ コンソメ		
食事の際の食器は正しく置かれていますか。ごはんは左側、汁物は右側に置くのが配膳の基本です。手にもって食べやすい置き方で、昔からの和食のマナーになっています。	19木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			596 kcal 17.0 % 25.1 % 1.9 g	740 kcal 16.1 % 22.5 % 2.2 g
		てづくたまごや手作り玉子焼き	たまごとりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお		
		こうやどうふ高野豆腐の煮物 にもの	とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だけのこ しいたけ こんにゃく	さとう		しょうゆ		
		ふのり汁 じる	みそ	ふのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも ふ				
ホキは、脂肪が少なく、味も淡泊な白身魚です。栄養素の均衡がほどよくとれた魚で、揚げ物や煮物で調理されます。くせのない魚でどんなソースにも合う魚です。	20金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			654 kcal 13.8 % 23.1 % 1.3 g	839 kcal 13.0 % 22.3 % 1.5 g
		しろみさかな白身魚フライ	ホキ				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	しお		
		たくわんあ沢庵和え			にんじん こまつな	はくさい だいこん		ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		しらたまじる白玉汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しらたま		しょうゆ		
麻婆豆腐は、四川料理の一つです。豆腐や豚肉、だけのこや二郎など、色々な食材が使われています。	23月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			676 kcal 15.6 % 29.0 % 2.5 g	798 kcal 15.4 % 28.2 % 3.0 g
		やぎょうざ焼き餃子(2こずつ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツたまねぎ しょうが	こむぎこ		しょうゆ しお		
		ちゅうな中華クラゲの和え物 あもの	ちゅうかかくらげ		ほうれんそう にんじん	だいずもやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお こしょう		
		まーぼーどうふ麻婆豆腐	ぶたにく みそ	とうふ	にら	だけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ しお コチジャン トバツァリ しお こしょう		
鮭のあけぼの焼きは、にんじんをすりおろしたソースをかけて焼きます。朝焼けをイメージした料理です。	24火	きんめまい金芽米ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			573 kcal 16.7 % 26.1 % 1.9 g	725 kcal 16.6 % 23.5 % 2.1 g
		あかうお赤魚のあけぼの焼き や	あかうお みそ		にんじん パセリ			ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
		おかか和え	かつおけすりぶし		にんじん ほうれんそう	きゃべつ もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ		
		なめこ汁 じる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ	じゃがいも				
チリコンカン、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。ひき肉と豆をチリソースで煮込んだ料理です。今日のチリコンカンには、いろいろな種類の豆が使われています。	25水	こめこ米粉コッパパン ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	709 kcal 18.6 % 25.0 % 3.1 g	846 kcal 15.7 % 27.9 % 3.7 g
		チリコンカン	ぶたにく ぶたレバー だいず いんげんまめ		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	チリパウダー ローリエ トバツァリ オレガノ コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース こしょう		
		かいそう海藻サラダ		かいそう	しそ	きゅうり だいこん	さとう		す しょうゆ		
		コーンスープ		だっしふんにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも	むえんバター	ルウ コンソメ こしょう		
黒酢には、アミノ酸が多く含まれ、高血圧を予防したり、血流をよくする働きがあります。また、汁に入っているキムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境を良くし、便秘を予防したり、免疫力を高める働きがあります。	26木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			730 kcal 18.6 % 25.0 % 2.2 g	821 kcal 17.8 % 24.4 % 2.6 g
		とりにくくろぐち鶏肉の黒酢だれ	とりにく				くろさとう でんぶん	あぶら	くろず しょうゆ こしょう		
		こまつなのしょうが和え	ツナ		こまつな	キャベツ もやし しょうが	さとう		しょうゆ		
		キムチ汁 じる	ぶたにく みそ	とうふ	にら	はくさい ごぼう はくさい づけ こんにゃく えのきたけ		あぶら			
スープに使われている「卵」は、奥州市産です。新鮮で、おいしい卵を味わっていただきましょう！	27金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			585 kcal 15.9 % 24.5 % 1.8 g	721 kcal 15.1 % 22.1 % 2.0 g
		チンジャオロースー青椒肉絲	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	だけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	とりがらすープ トバツァリ トバツァリ しお		
		ちゅうな中華サラダ			ほうれんそう	もやし きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す		
		たまご卵スープ	たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら	しお とりがらすープ こしょう しょうゆ		
給食では、かつお節や昆布、煮干しからしっかりだしをとっています。だしは調味料や食材を引き立てる効果があります。	30月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			589 kcal 17.0 % 23.1 % 1.9 g	798 kcal 21.5 % 19.8 % 2.5 g
		とり鶏チリ	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ケチャップ トバツァリ しょうゆ とりがらすープ		
		き切り干し大根の炒め煮 いたしに	★ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		たまご玉ねぎと小松菜のみそ汁 しる	みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも				

