

10月学校給食予定献立表

2024年9月26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) O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		1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1食分 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
1火	きんめまい 牛乳 金芽米ごはん あじの塩こうじ焼き 高野豆腐の五目煮 いも団子汁		ぎゅうにゅう			きんめまい		しょうゆ	612 kcal 21.9 % 23.2 % 2.0 g	736 kcal 22.5 % 21.9 % 2.5 g
2水	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン 焼きメンチカツ ブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ わなし和梨ゼリー(佐小・南中)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ だいこん(ねぎ)	さとう あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	665 kcal 15.8 % 33.7 % 2.3 g	828 kcal 15.6 % 32.1 % 3.1 g
3木	★水沢中学校アンコール給食★									
	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ゆでたまご かりぼりあえ ポークカレー わなし和梨ゼリー(水中・東中)		ぎゅうにゅう			こめ		しょうゆ	698 kcal 14.4 % 27.7 % 2.7 g	808 kcal 13.7 % 26.1 % 3.2 g
4金	むぎ 麦ごはん ユーリンチー もやしと塩昆布あえ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	あぶら	しょうゆ す しょうゆ	627 kcal 16.3 % 22.4 % 2.3 g	756 kcal 16.9 % 20.6 % 2.9 g
7月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツのしょうが和え じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ		しょうゆ しょうゆ めんつゆ	610 kcal 18.1 % 25.1 % 2.0 g	722 kcal 17.5 % 23.4 % 2.4 g
8火	きんめまい 牛乳 金芽米ごはん えびカツ 豚肉とキャベツのみそ煮 とりだんご鶏団子のすまし汁		ぎゅうにゅう			きんめまい		しょうゆ しょうゆ しょうゆ	617 kcal 18.7 % 27.6 % 2.0 g	747 kcal 19.0 % 25.9 % 2.4 g
9水	ぎゅうにゅう 牛乳 黒糖コッペパン トマトミートオムレツ 白菜とツナのサラダ だいこん大根とベーコンのスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こめ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	534 kcal 16.0 % 34.4 % 2.6 g	672 kcal 15.4 % 33.5 % 3.4 g
10木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鶏肉の紅葉焼き きりぼしだいこんの炒り煮 あおな青菜のみそ汁 お米deブルーベリータルト		ぎゅうにゅう			こめ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	681 kcal 16.5 % 26.6 % 2.2 g	801 kcal 17.6 % 24.9 % 2.7 g
11金	むぎ 麦ごはん いわしの和風ハンバーグ だいこんと鶏肉の煮物 キムチ汁		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	621 kcal 17.1 % 23.9 % 2.1 g	739 kcal 17.5 % 22.7 % 2.8 g
15火	きんめまい 牛乳 金芽米ごはん サンマの立田揚げ 大豆の五目あえ いも 芋の子汁 いもけんぴパリッシュ		ぎゅうにゅう			きんめまい		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	640 kcal 16.8 % 32.1 % 1.6 g	767 kcal 16.3 % 31.8 % 1.8 g

★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2年生・・・21、23日 佐小1年,3年,4年,5年,6年・・・21日
- 水中1年生・・・25、28、30日 水中2年,3年・・・25、28日
- 南中・・・28日
- 東中・・・25、28日

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

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						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		I3科 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I3科 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
	※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。									
16水	<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> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>花野菜のサラダ</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>ふたにく ぶたしパー だいたす いんげんまめ</p> <p>★ベーコン あさり</p>	<p>ぎゅうにゅう だっしふんにゅう</p> <p>トマト</p> <p>ブロッコリー</p> <p>だっしふんにゅう にんじん</p>	<p>たまねぎ にんにく</p> <p>コーン カリフラワー ロマネスコ きゅうり</p> <p>たまねぎ はくさい</p>	<p>こむぎこ さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも こむぎこ さとう</p>	<p>ショートニング</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら バター</p>	<p>ローリエ オレガノ ナツメグ コンソメ チリパウダー ケチャップ ソース</p> <p>コンソメ こしょう しお す</p> <p>コンソメ こしょう しお</p>	<p>645 kcal 17.6 % 31.1 % 3.0 g</p>	<p>784 kcal 17.3 % 29.5 % 3.6 g</p>	
17木	<p>今日は、奥州市の恵みを味わう奥州っ子給食と合わせて、大谷選手応援給食を実施します。アテルイの里の田んぼアートにちなんで、主食は6種類の雑穀が入ったごはんです。さらなる高みへ努力を続ける大谷選手を、ふるさとから応援しましょう。</p> <p>★奥州っ子給食 & 大谷選手応援給食★</p> <p>雑穀ごはん 牛乳</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>五目きんぴらごぼう</p> <p>生揚げのみそ汁</p> <p>味付けのり(大谷選手応援デザイン)</p>	<p>ふたにく</p> <p>はまあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃも</p> <p>ふたにく</p> <p>はまあげ みそ</p> <p>のり</p>	<p>にんじん ピーマン</p> <p>ごぼう</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>キャベツ ねぎ</p> <p>しいたけエキス</p>	<p>こむぎこ さとう</p> <p>こんやく さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>しお</p> <p>しょうゆ</p> <p>しお とうがらし</p>	<p>579 kcal 16.2 % 26.7 % 1.8 g</p>	<p>734 kcal 16.4 % 25.3 % 2.5 g</p>		
18金	<p>ブルコギは、韓国料理のひとつで、「ブル」は火、「コギ」は肉を表しています。下味をつけた肉と、さまざまな野菜を焼いて作ります。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>白金豚ぎょうざ</p> <p>ブルコギ風野菜炒め</p> <p>春雨スープ</p>	<p>ふたにく</p> <p>ふたにく</p> <p>とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にら</p> <p>にんじん ピーマン</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>たまねぎ にんにく しょうが</p> <p>しょうが にんにく もやし たまねぎ</p> <p>たけのこ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>はるさめ</p>	<p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>とりがらスープ しょうゆ しお</p> <p>オイスターソース</p> <p>しょうゆ</p> <p>コチジャン</p> <p>とりがらスープ しょうゆ しお</p>	<p>645 kcal 14.3 % 28.6 % 1.9 g</p>	<p>774 kcal 13.9 % 27.6 % 2.2 g</p>		
21月	<p>雪さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するためにも、フランスの良い食事と、早寝、早起きが大切です。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チーズささみフライ</p> <p>大根のピリ辛煮</p> <p>にらたま汁</p>	<p>とりにく</p> <p>ふたにく だいす</p> <p>たまご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>にら</p>	<p>たまねぎ にんにく だいこん ねぎ えだまめ</p> <p>たまねぎ えのきたけ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>パンこ さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>でんぷん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p> <p>とりがらスープ しょうゆ トウバンジャン チンメンジャン しお</p> <p>しょうゆ</p>	<p>—</p>	<p>746 kcal 18.2 % 27.6 % 2.5 g</p>		
22火	<p>きのこは、野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。食物繊維は腸内環境を整えたり、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。</p> <p>きんめまい 牛乳</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>ひじきの和風サラダ</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>りんご(佐小・南中)</p>	<p>さば</p> <p>とりにく</p> <p>はまあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さば</p> <p>ひじき</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>りんご</p>	<p>たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>しめじ えのきたけ しいたけ じゃがいも</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p>	<p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ す</p> <p>しお</p>	<p>600 kcal 18.1 % 26.6 % 2.1 g</p>	<p>728 kcal 18.6 % 26.2 % 2.4 g</p>		
23水	<p>いかの足の数は10本です。そのうち2本は特に長くなっており、エサを捕まえるのに使うことから、この2本だけは腕とも呼ぶそうです。</p> <p>ちゅうか 牛乳</p> <p>いかナゲット</p> <p>海藻サラダ</p> <p>味噌ラーメンスープ</p>	<p>いか たろうお あじ いわし たら</p> <p>わかめ こんぶ ぶのり とさかのり</p> <p>ふたにく だいす</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>しそ</p> <p>しそ</p>	<p>たまねぎ しょうが</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>しょうが にんにく コーン もやし ねぎ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>でんぷん さとう</p> <p>さとう</p> <p>こんやく</p> <p>さとう</p>	<p>しお</p> <p>ラード あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ す しお</p> <p>しょうゆ とりがらスープ トウバンジャン コチジャン</p>	<p>670 kcal 17.5 % 25.9 % 3.6 g</p>	<p>837 kcal 17.0 % 23.3 % 4.4 g</p>		
24木	<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こちらもご覧ください。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>りんご(水中・東中)</p>	<p>とりにく</p> <p>ふたにく</p> <p>あぶらあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こねぎ</p> <p>にんじん さやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>りんご</p>	<p>にんにく しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>はくさい ねぎ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>じゃがいも こんやく</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p>	<p>しょうゆ</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>610 kcal 17.6 % 24.2 % 2.0 g</p>	<p>731 kcal 18.2 % 22.7 % 2.3 g</p>		
25金	<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> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>うまっコリー</p> <p>奥州はっとう汁</p>	<p>いわし</p> <p>かつおぶし</p> <p>とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>しそ</p> <p>にんじん こまつな ブロッコリー</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>だいこん ねぎ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>こむぎこ</p>	<p>しお</p> <p>しょうゆ す しお</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>608 kcal 17.3 % 22.4 % 2.5 g</p>	<p>722 kcal 17.1 % 21.1 % 3.1 g</p>		
28月	<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> <p>たまご 牛乳</p> <p>卵チャーハン</p> <p>菊花しゅうまい</p> <p>さといものツナマヨ和え</p> <p>わかめスープ</p>	<p>たまご</p> <p>ふたにく</p> <p>ツナ</p> <p>とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん こんねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>わかめ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ しょうが ほししいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p>	<p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ごま</p> <p>とりがらスープ しお</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>とりがらスープ しお</p> <p>しょうゆ</p>	<p>621 kcal 16.0 % 34.3 % 2.9 g</p>	<p>—</p>		
29火	<p>さつまいものでんぷんは、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、電子レンジですぐやわらかくなるより、石焼いものようにじっくり焼いた方が甘く感じるそうですよ。</p> <p>きんめまい 牛乳</p> <p>金芽米ごはん</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>ほっけ</p> <p>とりにく</p> <p>あぶらあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん さやいんげん</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>ごぼう れんこん</p> <p>たけのこ</p> <p>ねぎ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p>	<p>しお</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>591 kcal 18.4 % 24.1 % 1.8 g</p>	<p>708 kcal 18.9 % 22.6 % 2.2 g</p>		
30水	<p>マーメレードには、お肉の臭いをとったり柔らかくしたりする効果があります。さとうとは違った優しい甘みもおいしく仕上がる効果があります。</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>テーブルロールパン</p> <p>鶏肉のマーメレード焼き</p> <p>カレー風味サラダ</p> <p>ミートボール入りトマトスープ</p>	<p>とりにく</p> <p>★ミートボール</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だっしふんにゅう</p> <p>にんじん トマト</p>	<p>マーメレード</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ はくさい マッシュルーム</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p>	<p>ショートニング</p> <p>マーガリン</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>しお イースト</p> <p>しょうゆ</p> <p>しお カレーこす</p> <p>こしょう</p> <p>しお コンソメ</p> <p>こしょう ソース トマトピューレ、ケチャップ</p>	<p>577 kcal 19.5 % 31.0 % 3.2 g</p>	<p>717 kcal 20.1 % 29.4 % 4.2 g</p>	
31木	<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。今日の主菜は、色鮮やかなむらさき芋コロッケで、ハロウィンの雰囲気も表現しています。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>むらさき芋コロッケ</p> <p>肉と野菜の塩こうじ炒め</p> <p>生揚げと大根のスープ</p> <p>パンプキンババロア</p>	<p>ふたにく</p> <p>はまあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>とうにゅう</p>	<p>キャベツ</p> <p>にんにく</p> <p>キャベツ</p> <p>だいこん</p> <p>しめじ</p>	<p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>とりがらスープ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しお</p>	<p>676 kcal 11.9 % 27.6 % 1.9 g</p>	<p>763 kcal 11.9 % 25.9 % 2.1 g</p>		

