

11月学校給食予定献立表

2023年10月31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		I材 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I材 -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	
11月は霜月とも言われ、冬に向かって気温が下がる時期です。睡眠をしっかりと、栄養バランスに気を付けて、免疫力を高めておきましょう。	1水	結びパン 牛乳	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎさとう	ショートニング しお イースト				
		オムレツミートソースかけ	たまご ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ ウスターソース コンソメ 粒がしお	698 kcal 16.0 % 31.8 % 3.3 g	780 kcal 16.1 % 28.6 % 4.2 g
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	さとう	あぶら	しお す こしょう		
		白いんげん豆のクリームスープ	★ベーコン いんげんまめ	だっしふんにゅう		セロリ たまねぎ マッシュルーム	こむぎさとう	あぶら パター	パセリ しお コンソメ こしょう		
11月からは給食のごはんが新米になります。給食のお米は農薬を減らして作った、特別栽培米の「ひとめぼれ」です。県内でも有数の米どころである、奥州市のじまのお米です。	2木	新米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
		さばのピリ辛焼き	さば みそ			しょうが にんにく	さとう		しょうゆ トウバンジャン	618 kcal 15.6 % 26.9 % 2.0 g	761 kcal 16.0 % 26.8 % 2.3 g
		ごまあえ			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		かぶのみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな	かぶ ねぎ	じゃがいも				
高野豆腐は、豆腐を凍らせて低い温度で凍かした後に乾燥させてできる保存食です。乾燥した状態ではかたいたですが、水で戻すと大きくふくらみ、柔らかくなります。	6月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
		豆腐ハンバーグおろしソースかけ	とりにく とうふ		しそ	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	ラード	しょうゆ しお こしょう す	610 kcal 16.8 % 26.7 % 2.3 g	721 kcal 16.5 % 25.5 % 2.7 g
		高野豆腐の煮物	こうやとうふ とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だけのこ ほししいだけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
		わかめのみそ汁	みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい しめじ ねぎ					
さといもの名前は、山でとれるやまいもに対して、里で作るいもだから、というこに由来しています。家いも、畑いもという別名もあります。	7火	金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ぎんめまい					
		いわしのみそ煮	いわし みそ			さとう			しお	623 kcal 15.6 % 27.4 % 1.5 g	792 kcal 15.0 % 26.0 % 2.2 g
		ひじきの和風サラダ	とりにく	ひじき	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン	さとう		しょうゆ す		
		のっぺい汁	とりにく あぶらあげ			だいこん ねぎ まいたけ こぼろ	さといも でんぷん		しょうゆ しお		
		柿(水中・東中)				かき					
11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯をつくるためには、歯の材料となるカルシウムなどの栄養をとることのほかに、食事の時によくかむことも重要です。毎日の歯みがきもしっかり行いたいですね。	8水	食パン 牛乳	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎさとう	ショートニング しお イースト				
		フィレオチキン	とりにく			でんぷん こむぎパンこ	あぶら	こしょう しお		655 kcal 17.2 % 30.2 % 2.8 g	785 kcal 17.3 % 28.9 % 3.4 g
		カミカミサラダ	いか	くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
		こまつなのスープ	★ベーコン		こまつな	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ しお こしょう		
		黒ごまパテ				さとう	ごま				
柿の実に黒い点が見えることがありますね。これは、しぶみ成分のタンニンが固形化したものです。しぶみを感じなくなった状態なので、この黒い点がある柿は甘いということになります。	9木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
		鶏そぼろ厚焼き玉子	とりにく たまご			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお す	663 kcal 15.1 % 27.0 % 1.8 g	846 kcal 16.2 % 28.4 % 2.8 g
		生揚げのみそ炒め	なまあげ みそ とりにく なたしパー		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ		
		沢煮椀	ふたにく		にんじん	だいこん ねぎ だけのこ こぼろ ほししいだけ		あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		柿(佐小・南中)				かき					
さけという漢字(鮭)のつくりが十一、十一となることから、11月11日はさけの日といわれています。今日は三陸沖でとれたさけを味わっていただきましょう。	10金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
		鮭の磯辺揚げ	さけ だいす	あおさ		パンこ こむぎ こ でんぷん	あぶら	しお		637 kcal 15.8 % 25.4 % 1.8 g	755 kcal 15.4 % 24.2 % 2.2 g
		大根と鶏肉の煮物	とりにく ★がんとどき		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ	さつまいも				
みぞれ鍋は、たっぷりの大根おろしを入れて作ります。汁に入れた大根おろしをみぞれに見立てた料理名です。本当のみぞれは冷たいですが、この汁物を食べると体が温まりますよ。	13月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
		ほっけの塩焼き	ほっけ						しお	623 kcal 20.9 % 26.4 % 1.6 g	747 kcal 21.3 % 25.7 % 2.0 g
		きんぴらごぼう	★さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		みぞれ鍋	ふたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいだけ	はくさい	あぶら	しょうゆ しお		
奥州市の恵みを味わう日、奥州っ子給食です。この事業は奥州市の補助をいただいで実施しています。今回はJAのご協力のもと、江刺りんごを2回に分けて提供します。太陽の光と愛情をたっぷりと注がれたりんごを味わいましょう。	14火	★奥州っ子給食①★									
		金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ぎんめまい					
		鶏肉のねぎ塩こうじ焼き	とりにく			ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	しおこうじ	62.2 kcal 25 % 17.2 % 2.2 g	743 kcal 18.1 % 20.7 % 2.6 g
		奥州牛入りマーボー大根	ぎゅうにゅう ふたにく なたしパー なまあげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく えだまめ	さとう でんぷん	あぶら	アミノ酸 しょうゆ トウバンジャン とりがら らスープ		
		春雨スープ			にんじん	だけのこ ほししいだけ	はるさめ		しょうゆ とりがら しお しょうゆ		
		江刺りんご(佐小・南中)				りんご					

★15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1、2、5、6年生・・・24日 佐小3、4年生・・・22日、24日
 水中1年生・・・14日、24日 水中2、3年生・・・24日
 南中・・・1日、27日
 東中・・・24日



<お知らせ>

奥州市では、学校給食を作る調理員を募集しています。勤務場所は、奥州市内の給食施設です。

【問い合わせ先】奥州市教育委員会
(TEL 35-2111 内線2427)

一緒に働いてみませんか?



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		I741 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I741 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
	※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	
15水	この日のうどんは令和4年に品種登録された「ナンキキリ」という小麦で作られたものです。南部小麦よりも病気に強く、たくさん収穫できる小麦なのだそうです。	ナンキキリのあったかうどん 牛乳	ぎゅうにゅう				こむぎこ	しお	619 kcal 14.3 % 3.4 % 2.9 g	776 kcal 13.8 % 33.1 % 3.7 g	
	ちくわの磯辺天ぷら	★ちくわ	あおさ			でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しお			
	じゃがいものカレーマヨあえ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネース	しょうゆ カレーこす			
	五目うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぎ はくさい ほうししい だけ しめじ まいたけ			めんつゆ しょうゆ しお			
16木	コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。オランダ語のキャベツサラダを表す「コールスラ」が由来といわれています。	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ むぎ		670 kcal 12.5 % 27.5 % 2.4 g	819 kcal 12.4 % 28.2 % 2.9 g	
	たこナゲット	たこ いか たちお だいす				さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ラード	しお			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお す こしょう			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ケチャップ しお カレー こしょうゆ トマトペースト			
17金	★奥州っ子給食② & 大谷選手応援給食★										
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			699 kcal 13.0 % 34.4 % 2.1 g	812 kcal 12.4 % 30.7 % 2.3 g	
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	ラード あぶら	ウスターソース しお			
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ			
	にらたまみそ汁	たまご とうろ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん					
	江刺りんご(水中・東中)					りんご					
味付けのり(大谷選手応援デザイン)	のり					さとう		しお とうがらし			
20月	筑前煮は九州博多の郷土料理で、鶏肉と野菜を炒め煮にしたものです。博多のあたりを昔「筑前」と呼んでいたため、この名前がつけました。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		622 kcal 15.6 % 24.5 % 1.8 g	808 kcal 16.1 % 25.4 % 2.6 g	
	ハンバーグきのこソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ	さとう でんぷん	ラード	しお こしょう しょうゆ トマトペースト			
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん だけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ			
	チンゲンサイのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ		じゃがいも					
21火	★東水沢中学校アンコール給食★										
	金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				きんめまい			701 kcal 16.5 % 26.2 % 2.0 g	857 kcal 17.3 % 26.7 % 2.4 g	
	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ			
	納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ			
	豚汁	ぶたにく みそ とうろ		にんじん	だいこん ねぎ まいたけ ごぼう		あぶら				
ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう						
22水	23日は勤労感謝の日です。毎日の食事もさまざまな人の働きに支えられていますね。食事のあいさつは、食べ物のおちと、働いてくださった方々への感謝の気持ちがおこられています。	まる 丸パン(横割り) 牛乳	ぎゅうにゅう	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	627 kcal 14.7 % 34.6 % 2.4 g	739 kcal 14.6 % 33.9 % 3.0 g
	ポロニアハムのソテー	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	ラード	しお			
	ポテトサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネース	こしょう す			
キャベツのスープ			にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ			コンソメ しお こしょう				
24金	11月24日は、「いい日本食」とかけて「和食の日」と呼ばれています。だしのお味を生かし、旬の食べ物を味わう和食の良さを再確認しましょう。	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しそ		こめ むぎ さとう	しお	788 kcal 15.2 % 27.4 % 3.1 g		
	赤魚のみそマヨ焼き	あかうお みそ					ノンエッグマヨ ネース	しお こしょう			
	すき昆布の煮物	ぶたにく	こんぶ	にんじん さやいんげん		こんにやく さとう		しょうゆ			
	奥州はっと汁	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こむぎこ でんぷん		しょうゆ しお			
27月	温州みかんは日本生まれのかんきつ類で、400年ほど前に中国から鹿児島に伝わったかんきつの種から偶然に発生したと考えられています。みかんはビタミンCが多く含まれていて、風邪予防に効果的です。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		642 kcal 16.3 % 25.7 % 1.8 g	780 kcal 15.7 % 23.7 % 2.3 g	
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ			
	こまつなサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	あぶら	コンソメ す しお こしょう			
	じゃがいものみそ汁	なまあげ みそ わかめ			たまねぎ	じゃがいも					
花みかん(水中・東中)				みかん							
28火	果報団子は、旧暦11月24日の「大師講」にちなんで行事食で、団子に萩の枝が入っていれば果報(幸福)が授かるとされています。給食では枝豆を入れた団子を各学級に5個ずつ配ります。	きんめまい 金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きんめまい			683 kcal 13.2 % 22.3 % 1.8 g	795 kcal 12.7 % 22.5 % 2.1 g
	牛肉入りコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎ こ パンこ でんぷん ん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	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			
	果報団子汁	とりにく こうやどうふ		にんじん	だいこん ほうししい えだまめ ねぎ ごぼう	でんぷん しらたまこ		しお しょうゆ			
29水	★いわて牛・いわて短角牛給食★										
	コッパン 牛乳	ぎゅうにゅう	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	698 kcal 20.2 % 24.5 % 2.9 g	807 kcal 19.2 % 23.6 % 3.4 g	
	鶏ささみのハーブ焼き	とりにく			にんにく		あぶら	バジル オレガノ こしょう しお			
	いわて短角牛のビーフシチュー	ぎゅうにく		トマト にんじん	セロリ たまねぎ マッ ショールーム にんにく	じゃがいも さとう でんぷん コーンフラワー	あぶら	ケチャップ しお しょう ゆ オレガノローリエ ソース トマトペースト			
フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		アロエ もも みかん	さとう						
30木	キムチに含まれている乳酸菌は、腸内環境をよくして便秘を予防したり、免疫力を高めてたりしてくれます。給食のキムチは、宮古市で作られている「友情キムチ」を使用しています。	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		639 kcal 14.3 % 25.5 % 2.0 g	787 kcal 13.7 % 23.6 % 2.4 g	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
	れんこんのサラダ	とりにく	ひじき	しそ	キャベツ れんこ ん	さとう		しょうゆ す しお			
	キムチ汁	ぶたにく みそ		にんじん いら	はくさい ごぼう えのき だけ キムチ(はくさい だいこん)			しょうゆ			
花みかん(佐小・南中)				みかん							