

11月学校給食予定献立表

2024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 ※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 171kcal -650kcal	中学生 171kcal -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%	たんばく質13～20%	
			★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。							脂質20～30%	脂質20～30%	
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。睡眠をしっかりとり、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 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		マーボー豆腐 とうふ	とうふ ぶたにく しょうが しょうが		にら	ねぎ ほししいたけ しょうが	にんにく	さとう でんぶん	あぶら	トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ とりがらスープ ケチャップ	626 kcal 15.5 % 27.5 % 1.8 g	737 kcal 15.4 % 26.7 % 2.3 g
		ピーマンのごま風味炒め ふうみいた	ツナ	しおこんぶ	ピーマン にんじん	キャベツ	にんにく		あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ		
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		アロエ みかん りんご かじゅう		さとう				
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。	5 火	金芽米ごはん（新米） ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				きんめまい				
		鶏ささみのレモンだれ	ささみ			レモン かじゅう		でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ こしょう	650 kcal 18.9 % 26.0 % 2.1 g	743 kcal 18.0 % 24.2 % 2.4 g
		大豆の五目煮 だいず ごもくじ	ぶたにく なま あげ だいず	ひじき	にんじん いんげん	さや		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
		玉ねぎのみそ汁 たま しる	みそ		こまつな	たまねぎ ねぎ		じゃがいも				
ポロニアハムは、イタリア北部にあるエミリア・ロマーニャ州の首都、ポロニアが原産です。大きなソーセージを切り分けてオードブルにしたり料理に使います。	6 水	丸パン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶん にゅう				こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト		
		ポロニアハムのマトソースかけ		とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	ラード	しお トマトソース ケチャップ コンソメ オレガノ	618 kcal 14.9 % 34.7 % 2.6 g	728 kcal 14.8 % 33.8 % 3.3 g
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう す		
		キャベツのスープ			にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ				コンソメ しお こしょう		
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。	7 木	新米ごはん しんまい ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		かみかみたこメンチ	たこ たら	あおさ		キャベツ しょうが	でんぶん さとう こんにやく さとう	あぶら	しお		615 kcal 16.4 % 26.6 % 1.7 g	727 kcal 16.2 % 25.7 % 2.1 g
		きんぴらごぼう	ぶたにく		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 なべ	とりにく あぶら あげ		にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ			しょうゆ しお			
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 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		野菜入りピク肉団子 やさい にく だんご	とりにく ぶた にく		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが れんこん	パン こ でんぶん さとう	ラード ごま あぶら	しお		631 kcal 15.0 % 27.2 % 2.8 g	722 kcal 14.6 % 25.4 % 3.2 g
		れんこんとひじきのサラダ	ツナ	ひじき	しそ	キャベツ れんこん	さとう	ごま	しょうゆ す しお			
		キムチ汁 じる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい だいこん ごぼう はくさい		あぶら				
		おさつスティック					さつま まいも さとう	あぶら				
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。今日は国産のさけを味わっていただきましょう。	11 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		さけの竜田揚げ なつたあ	さけ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ		661 kcal 16.8 % 27.9 % 1.7 g	776 kcal 16.7 % 26.8 % 2.2 g
		豚肉と大根の煮物 ぶたにく だいこん にもの	ぶたにく		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			
		白菜のみそ汁 はくさい しる	あぶら あげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつま まいも					
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。	12 火	柿（佐小・南中） かき										
		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				
		鶏肉の照り焼き とりにく て や	とりにく				さとう		しょうゆ		594 kcal 16.9 % 23.0 % 2.0 g	705 kcal 17.8 % 22.0 % 2.4 g
		切干大根のポン酢あえ きりぼし だいこん す	★いと かまぼこ	わかめ	にんじん	きりぼし だいこん きゅうり		ごま	しょうゆ ほんず しょうゆ			
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。	13 水	沢煮椀 さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ		あぶら	しょうゆ しお こしょう			
		柿（水中・東中） かき					かき					
		ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶん にゅう			こむぎ さとう	ショートニング なまクリーム	しお イースト		654 kcal 17.2 % 32.5 % 2.7 g	752 kcal 16.5 % 31.1 % 3.2 g
		チキンナゲット（焼き調理）	とりにく			にんにく	パン こ こむぎ こ	ラード あぶら	しお しょうゆ			
かつおは回遊魚で、日本近海には春にやってきます。夏にかけて北上し、秋に南下するとき「戻りがつお」とよばれます。戻りがつおは脂ののっておいしいとされています。	14 木	ポークビーンズ	ぶたにく ぶた し パー だいず いんげん まめ		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	トマトソース コンソメ ケチャップ ナツメグ オレガノ こしょう			
		チンゲンサイのスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい			コンソメ しお こしょう			
		麦ごはん むぎ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				661 kcal 14.1 % 29.1 % 2.6 g	809 kcal 13.7 % 29.3 % 3.3 g
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	あぶら	しお す こしょう			
かつおは回遊魚で、日本近海には春にやってきます。夏にかけて北上し、秋に南下するとき「戻りがつお」とよばれます。戻りがつおは脂ののっておいしいとされています。	15 金	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	さとう	あぶら	しお す こしょう			
		チキンカレー	とりにく		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 ソース しお カレー こしょう トマトペースト			
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		かつおのフライ	かつお			たまねぎ しょうが	パン こ さとう こむぎ こ	あぶら	しょうゆ しお		573 kcal 14.5 % 27.6 % 2.0 g	702 kcal 14.5 % 26.8 % 2.4 g
磯辺あえ いそべ		磯辺あえ		のり	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ			
かぶのみそ汁 かぶ しる		かぶのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		かぶ ねぎ						

★18日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

 よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

◆◇給食のない日◇◆

佐小・・・なし 水中1、3年生・・・なし

水中2年生・・・12日

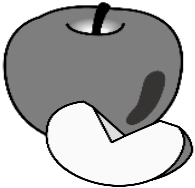
南中・・・1日、22日、25日

東中・・・11日

 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	 消化を助け、栄養の吸収がよくなる	 味がよくわかり、味覚が発達する	 脳が活性化し、集中力が高まる
--	---	--	---

	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）						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 I類*1 -650kcal	中学生 I類*1 -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%	たんばく質13～20%	
			★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。							脂質20～30%	脂質20～30%	
										塩分2g未満	塩分2.5g未満	
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、ということに由来しています。家いも、畑いもという別名もあります。	18月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ					
		とり 鶏そぼろ厚焼き玉子	たまご とりにく			しょうが	さとう	あぶら	しお す しょうゆ	617 kcal 15.4 % 33.3 % 2.0 g	728 kcal 15.2 % 31.9 % 2.4 g	
		まめ 豆もやしのピリ辛炒め煮	ぶたにく みそ		ピーマン	だいずもやし しょうが	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ とりがらスープ トウバンジャン			
		さといも 里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ ごぼう	さといも					
いわしの三平煮には、味付けに酒かすを使っています。ほんのりした甘みで、寒い時期には体を温めてくれます。アルコール分はふくまれていません。	19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					
		いわし いわしの三平煮	いわし				さとう でんぶん		さけかす しょうゆ	595 kcal 16.1 % 28.4 % 1.8 g	706 kcal 15.8 % 27.2 % 2.2 g	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにやく じゃが いも さとう	あぶら	しょうゆ			
		ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ						
白いんげん豆は、食物せんいを多くふくんでいます。煮るとほくほくした食感になる特徴を生かして、ポタージュのようなスープに仕上げます。	20水	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 鶏肉のりんごソースかけ	とりにく			しょうが りんご	さとう でんぶん	あぶら	しお こしょう ケ チャップ しょうゆ	663 kcal 20.8 % 28.0 % 3.3 g	789 kcal 21.9 % 27.0 % 4.2 g	
		かいそう 海藻サラダ		わかめ ごんぶ ぶのり とさかのり	しそ こまつな	コーン きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
		しる 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	こむぎこ さとう	あぶら バター	パセリ しお ソメ こしょう			
各中学校の3年生に、もう一度食べたい給食をアンケートしました。今月は東水沢中学校です。ごはんともそ味の汁の組み合わせを希望する人が多く、和食志向がうかがえました。主菜は鶏肉のから揚げが圧倒的な人気でした！	21木	★東水沢中学校アンコール給食★										
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		さばのみそ焼き	さば みそ				さとう でんぶん				666 kcal 18.0 % 31.6 % 2.1 g	813 kcal 18.9 % 31.9 % 2.6 g
		なつとう 納豆あえ	なつとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ			
		とんじり 豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう まいたけ ねぎ		あぶら				
		こめ お米のムース	たまご	にゅうせいひん			こめこ さとう					
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、食べ物のいのちと、働いてくださった方々への感謝の気持ちがかめられています。	22金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		こうやどうふ 高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ	606 kcal 15.3 % 29.4 % 1.9 g	718 kcal 15.0 % 28.1 % 2.3 g	
		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			
		なめこ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん なめこ ねぎ						
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。だしのうま味を生かし、旬の食べ物を味わう和食の良さを再確認しましょう。この日は栄養士になる為の実習にきていた学生さんが考えた、和食の献立を実施します。	25月	★栄養士実習生 作成献立★ 給食センターに実習に来ていた学生さんが考えた献立です										
		さつまいもごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ さつまいも でんぶん こめこ	ごま	しお			
		とり 鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こめこ	あぶら	しょうゆ	603 kcal 17.7 % 27.8 % 2.1 g	762 kcal 17.7 % 26.2 % 2.6 g	
		こんにやく こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す			
		とうふ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		チンゲンサイ							
		えきし 江刺りんご（水中・東中）				りんご						
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。博多のあたりのことを昔「筑前」と呼んでいたので、この名前がつきました。	26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					
		とうふ 豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ	でんぶん さとう	ラード	しお しょうゆ	566 kcal 19.2 % 26.6 % 2.2 g	690 kcal 18.0 % 24.0 % 2.6 g	
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ			
		たまじり かき玉汁	たまご		こまつな	たまねぎ はくさい	でんぶん		しお しょうゆ			
じゃがいもを加熱してもさつまいもに比べて甘みが少ないのは、でんぶんが変化したときに生じる糖の種類が違うからです。	27水	うどん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こむぎこ		しお			
		ちくわの磯辺天ぷら	★ちくわ	あおさ			でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しお	604 kcal 15.4 % 37.7 % 3.0 g	757 kcal 14.8 % 37.2 % 3.8 g	
		じゃがいものごまマヨあえ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ごま	しょうゆ す			
		きのこうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい しめじ えのきだけ ねぎ			めんつゆ 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注がれたりんごを味わいましょう。生産者の方の動画も是非ご覧くださいね。	28木	★奥州っ子給食★										
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		あかうお 赤魚のみそ焼き	あかうお みそ				こめこ	ノンエッグマヨ ネーズ		603 kcal 16.7 % 27.6 % 1.7 g	718 kcal 17.3 % 26.1 % 1.9 g	
		チンゲン菜	さい チンゲンサイ		にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		いものこ汁	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	さといも	あぶら	しお しょうゆ			
		えきし 江刺りんご（佐小・南中）				りんご						
県内各地で育てられているおいしいいわての牛肉を味わう日です。いわて短角牛は、主に県北地方で育てられており、赤味が多く肉のうまみがしっかり感じられることが特徴の牛肉です。	29金	★いわて牛・いわて短角牛給食★										
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		とり 鶏ささみのハーブ焼き	とりにく			にんにく	あぶら		しお バジル オレ ガノ こしょう	655 kcal 19.4 % 24.3 % 2.1 g	760 kcal 18.2 % 23.4 % 2.5 g	
		はくさい 白菜とツナのサラダ	ツナ		こまつな	きゅうり はくさい	さとう	あぶら	す しお こしょう			
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 マッシュルーム にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ルウ（にゅうせいひん・ド マト）ケチャップ しお しょうゆ オレガノ ロー リエ				

Pick up!



28日は「奥州っ子給食」です。今回のテーマ食材は「江刺りんご」です！奥州市の農産物の魅力を伝える生産者インタビュー動画【りんご編】を公開中です。給食にも納めてくださっている、生産者の方の思いを発信しています。ぜひご覧ください。



◎11月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名		産 地	食品名		産 地	食品名		産 地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	大豆もやし	栃木県
	大麦	日本		チーズ	ドイツ・オランダ・ニュージーランド		キャベツ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		きゅうり	宮城県
	米粉	奥州市		鶏卵	奥州市		ごぼう	青森県、茨城県
	でん粉	北海道		脱脂粉乳	北海道		小松菜	岩手県
	パン粉	アメリカ		鶏そぼろ厚焼き玉子	卵：群馬県、埼玉県		セロリ	長野県、茨城県
	じゃがいも	北海道		豚肉	岩手県		大根	奥州市、岩手県、青森県、山形県
	さつまいも	奥州市、茨城県		豚レバー	日本		たまねぎ	北海道
	里芋	岩手県		鶏肉	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	こんにゃく	群馬県		ポロニアステーキ	鶏肉、豚肉：国産		かぶ	奥州市
	オリーブ油	スペイン		鶏ささみフレーク	国産		長ねぎ	奥州市
	ごま	中南米		ベーコン	豚肉：スペイン他		スリムねぎ	宮城県
	米油	国産		ビック肉団子	国産		にら	福島県
	ごま油	ナイジェリア		短角牛	岩手県		冷凍カリフラワー	エクアドル
	うどん	小麦粉：岩手		かつおカツ	国産		にんじん	北海道、青森県
				カミカミタコメンチ	たら：北海道 たこ：ベトナム		トマト缶	イタリア
				インゲン豆	赤：アメリカ、白：国産		白菜	奥州市、岩手県、青森県
				大豆	岩手県		れんこん	国産
				納豆	岩手県		ピーマン	奥州市
				高野豆腐	アメリカ		もやし	福島県
				豆腐ハンバーグ	国産		冷凍コーン	北海道
				チキンナゲット	鶏肉：国産		冷凍いんげん	国産
				豆腐ミートボール	国産		冷凍ブロッコリー	国産、エクアドル
				豆腐	奥州市		冷凍おろしにんにく	国産
				油揚げ	奥州市・アメリカ		冷凍おろししょうが	国産
				生揚げ	奥州市・アメリカ		たけのこ水煮	国産
				みそ	奥州市、岩手県		なめこ	宮城県
				いわしの三平煮	いわし：国産		えのきたけ	宮城県
				ちくわの磯辺天ぷら	すり身：日本、アメリカ他		舞茸	新潟県
				鮭の竜田揚げ	鮭：北海道		しめじ	新潟県
				赤魚	アラスカ		マッシュルーム水煮	国産
				さば	ノルウェー		干しいたけ	国産
				糸かまぼこ	すり身：アメリカ		みかん缶	国産
				ツナ	太平洋、インド洋		柿	和歌山県、新潟県
				オムレツ	卵：国産		りんご	奥州市
				わかめ	三陸		すりおろしりんご	岩手県
				塩昆布	国産		カットゼリーりんご	りんご：山形県
				海藻ミックス	国産		アロエ	タイ
				ひじき	国産		お米のムース	国産
				焼きのり	香川県		さつまいもスティック	兵庫県