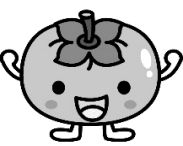


11月学校給食予定献立表

2025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		I3科1' -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I3科1' -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			★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2 g 未満	塩分2.5 g 未満	
11月1日は東水沢中学校3年生さんのアンコール献立があります。それにちなんで、リクエストが多く寄せられたメニューをたくさん取り入れています。	4 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					
		鶏肉の香味焼き	とりにく		こねぎ	にんにく しょうが			しょうゆ	570 kcal 26.3 g 16.8 g 1.8 g	719 kcal 32.9 g 19.3 g 2.2 g	
		きんぴらごぼう	ぶたにく ぶたレバー		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			
		なめこと里芋のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		だいこん なめこ ねぎ	さといも					
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。	5 水	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく ぶたレバー みそ	ぎゅうにゅう		コーン もやし ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら だいたバター	しょうゆ とりがらスープ トウバンジャン コチジャン			
		ピック肉団子（小1個、中2個）	とりにく ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ れんこん しょうが	パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	しょうゆ こしょう しお	675 kcal 28.9 g 17.5 g 3.7 g	880 kcal 36.2 g 20.1 g 4.4 g	
		海藻サラダ		わかめ こんぶ ぶのり とさかゆり	しそ	キャベツ こんにやく きゅうり	さとう		す しょうゆ しお			
		柿（佐小・南中）				かき						
北海道の南西部にある厚真町は、ハスカップの栽培面積が日本一です。給食センターでハスカップソースを手作りし、カレーの隠し味とヨーグルトのソースに使います。厚真の恵みをおいしくいただきますしよう。	6 木	★姉妹都市交流給食★ ～北海道厚真町の「ハスカップ」を味わいましょう～										
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				730 kcal 25.7 g 23.7 g 1.9 g	853 kcal 28.5 g 26.1 g 2.2 g
		奥州市産手作りゆで卵	たまご									
		厚真の恵み☆ハスカップ入り前沢牛のビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	セロリ たまねぎ コーン にんにく ハスカップ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら だいたバター	ケチャップ しお カレー こしょう トマトペースト			
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ましょう。	7 金	パープルフルーツヨーグルト		ヨーグルト		ハスカップ ナタデココ みかん	シャインマスカット ゼリー さとう					
		麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				668 kcal 23.0 g 23.2 g 1.9 g	786 kcal 26.8 g 26.3 g 2.3 g
		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 パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
		れんこんのサラダ		ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ れんこん	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ しお			
秋においしいさつまいも。みそ汁にいれるとやさしい甘さが広がります。食物せんいや、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。	10 月	キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん くら	キムチはくさい、だいこん、ごぼう たまねぎ ねぎ		あぶら ごまあぶら				
		さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら				
		わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		しお	607 kcal 22.5 g 17.0 g 2.5 g	715 kcal 26.1 g 19.1 g 2.8 g	
		鶏そぼろ厚焼き玉子	たまご とりにく	わかめ		しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお す			
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。今日は若手県でとれた鮭を味わっていただきますしよう。	11 火	切干大根の炒め煮	ぶたにく	ひじき	にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ			
		さつまいものみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	こんにやく さつまいも					
		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			589 kcal 25.2 g 18.3 g 1.9 g	695 kcal 29.2 g 20.5 g 2.1 g	
		さけの磯辺揚げ	さけ	あおのり			でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら	しお			
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。	12 水	大根と鶏肉の煮物	とりにく なまあげ		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 しょうゆ	わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ						
		丸パン（横割り） ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	632 kcal 26.3 g 25.4 g 2.7 g	765 kcal 31.4 g 29.3 g 3.4 g	
		ポロニアハムのソテー	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 卵がノ コンソメ パセリ			
おろし鍋は、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、みぞれ鍋や雪見鍋ともいいます。	13 木	ポテトサラダ		チーズ		きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう す			
		チキンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん			コンソメ しお こしょう			
		麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			623 kcal 28.0 g 22.7 g 2.1 g	769 kcal 34.9 g 27.8 g 2.5 g	
		さばのみそ焼き	さば みそ				さとう でんぶん					
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。ごはんのみそ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に人気でした！	14 金	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			
		あったかおろし鍋	とりにく あぶらあげ		にんじん みずな	はくさい だいこん ねぎ			しょうゆ しお			
		★東水沢中学校3年生 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			718 kcal 29.9 g 24.7 g 2.1 g	864 kcal 37.9 g 29.4 g 2.6 g	
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こめ	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 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ						
		みかんクレープ	とうにゅう だいた			みかんかじゅう レモンかじゅう	こめこ さとう	あぶら	しょうゆ			

★17日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

★11月6日 姉妹都市を味わおう★

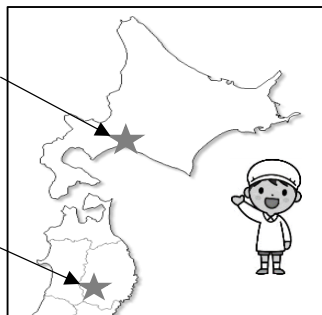
◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・なし 水中1年・・・7日、
水中2年生・3年生・・・なし
南中・・・12日、20日
東中・・・なし



北海道厚真町

岩手県奥州市



奥州市の姉妹都市は、国内では北海道厚真町、北海道長沼町、静岡県掛川市があります。今年度は厚真町のはスカップを使った給食です。6日の給食ではハスカップや、北海道の特産物である、じゃがいもやコーン、玉ねぎを使用したメニューも取り入れます。どうぞお楽しみに！

	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		13歳† -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	13歳† -830kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			★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	
大根はじっくり煮ると柔らかくなって味が染み込みやすくなります。マーボー味にするとピリッとした辛さでおいしさがアップします。春巻きもバリバリして人気のメニューです。	17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					
		こめこ い はるま 米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	あぶら ラード	しょうゆ しお	681 kcal 22.4 g 25.3 g 2.4 g	826 kcal 25.9 g 30.0 g 2.8 g	
		だいこん マーボー大根	ぶたにく ぶたしパー みそ なまあげ		にんじん	だいこん ねぎ えだまめ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ とりがら スーフー ヅァン ト リ パ ヅァン			
		はるさめ 春雨スープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ	ねぎ	はるさめ		とりがらスープ しょうゆ こしょう			
豆腐ハンバーグは、お肉のうま味と豆腐の優しい味が一緒にあった、ヘルシーなハンバーグです。秋の味覚であるきのこを使って、ソースを手作ります。	18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 豆腐ハンバーグきのこソースかけ	とりにく とうふ			たまねぎ えのきたけ	でんぷん さとう	ラード	しお しょうゆ	596 kcal 25.0 g 17.9 g 2.1 g	707 kcal 28.1 g 19.1 g 2.3 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 だけのこ れん こん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
		しろ かぶのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	こまつな	かぶ						
アンサンブルエッグは、スペイン風のオムレツのことです。平らに焼いたオムレツをケーキのように三角形に切り分けています。スペインではトルティージャと呼ばれ、卵にじゃがいもなどの具を入れて焼きます。	19水	ぎゅうにゅう 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 マーガリン	しお イースト			
		けんさんたまご 県産卵のアンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ		たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	しお こしょう す	617 kcal 22.6 g 24.4 g 2.7 g	754 kcal 26.6 g 28.9 g 3.2 g	
		こまつな こまつなサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	オリーブゆ	す しお こしょう コンソメ			
		キャベツのあっさりスープ			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			
岩手県最大級のイカ釣り漁船（大槌の明神丸）で捕ったアカイカを使ったフライです。形は不揃いですが、大槌漁港のそばの加工場で作っているので鮮度が抜群で、とてもおいしいフライです。	20木	あき 秋の香りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しめじ ほししいたけ まいたけ	こめ くり さとう	あぶら	しお しょうゆ			
		いわてけんさんみょうじんまる 岩手県産明神丸イカフライ	いか				こむぎこ さとう う パンこ		しょうゆ しお	569 kcal 23.0 g 16.8 g 2.7 g	701 kcal 27.9 g 20.0 g 3.3 g	
		おおかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ			
		ふ 麩と大根のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	ふ					
今月のテーマ食材は、江刺りんごです。奥州市の恵みを味わいましょう！そして、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。	21金	★奥州っ子給食 & 和食の日★ テーマ食材は江刺りんご！										
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とりにく 鶏肉のあけぼの焼き	とりにく みそ		にんじん		こめこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	614 kcal 25.1 g 21.2 g 1.8 g	770 kcal 31.6 g 24.3 g 2.1 g	
		おうしゅう 奥州チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
果報団子は、旧暦11月24日の「大師講」にちなんだ行事食で、団子に萩の枝が入っていれば果報（幸福）が授かることされています。給食では枝豆を入れた団子が各学級に5個づつ入っています。	25火	いも こじる 芋の子汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう まい だけ こんにゃく ねぎ	さといも		しょうゆ しお			
		えさし 江刺りんご（水中・東中）				りんご						
		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					
		たら たらのフライ	たら				パンこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお こしょう	652 kcal 23.2 g 19.6 g 1.7 g	803 kcal 27.6 g 23.9 g 2.2 g	
給食のパンは、県産の小麦粉100%で作られています。コッペパンを残さずおいしく食べてほしいという願いを込めて、黒ゴマパテを付けました。カルシウムや鉄が多くとれるパテなので、パンに塗って食べてください。	26水	しょうが 生姜あえ	とりにく	わかめ	こまつな	もやし キャベツ しょうが えだまめ	さとう		しょうゆ			
		かほうだんこじる 果報団子汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ えだまめ はくさい	じゃがいも でんぷん しらたまこ		しお しょうゆ			
		うめ 梅しそふりかけ	かつおぶし	のり	しそ	うめ	さとう	ごま	しょうゆ			
		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			
寒い季節になると、おいしくなるのがみかんです。みかんのビタミンCは、風邪予防にピッタリです。白いうすじには食物せんいがあるので、取らずに一緒に食べてみましょう。	27木	とりにく 鶏肉のりんごソース焼き	とりにく			しょうが りんご	さとう		しお こしょう ケ チャップ しょうゆ	646 kcal 32.0 g 18.3 g 2.9 g	768 kcal 40.6 g 20.9 g 4.0 g	
		ふうみ カレー風味サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブゆ	しお す こしょう カレーこ			
		しろ 白いんげんのクリームスープ	★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	こむぎこ さとう	あぶら だいずバター	バゼリ しお コンソメ こしょう ペシャメルルウ			
		くろ 黒ゴマパテ					さとう	ごま				
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、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。	28金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		しお			
		いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジかじゅう	さとう		しょうゆ しお	612 kcal 24.1 g 16.2 g 2.1 g	716 kcal 27.9 g 18.0 g 2.3 g	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	だいずバター あぶら	しお しょうゆ			
		たま にら玉みそ汁	たまご みそ		にら	はくさい						
花みかん（佐小・南中）	28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					
		ハーブチキン	とりにく			にんにく		ノンエッグマヨネーズ	バジル オレガノ こしょう しお	656 kcal 32.4 g 19.6 g 2.9 g	797 kcal 35.6 g 22.0 g 3.5 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	オリーブゆ	す しお こしょう			
いわて短角牛のビーフシチュー	28金	たんかくぎゅう いわて短角牛のビーフシチュー	ぎゅうにく だいず		にんじん	セロリ たまねぎ しめ じ にんにく	じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら だいずバター	ケチャップ ルウ（トマト、乳）しお オレガノ ローリエ			
		はな 花みかん（水中・東中）				みかん						



ちばんちばんのいいところ



食べ物大切に心が育つ



新鮮な旬の食材が食べられる



輸送距離が短くなり、環境に優しい



生産者の顔が見えるので安心感がある



地域経済の活性化につながる

Pick up!

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】が公開中です。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。

