

2025年8月29日
奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

★16日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★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	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 I78kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 I78kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			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。									塩分2g未満
世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があります。ワインやジュースなどへの加工も盛んですね。	16 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）					
		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			625 kcal 28.8 g 21.3 g 1.9 g	743 kcal 35.2 g 24.6 g 2.3 g
		ピーマンのごま風味炒め	ぶたにく	しおこんぶ	ピーマン あかピーマン	たけのこ キャベツ にんにく こんにゃく		あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ			
		しらす入りかきたま汁	たまご とうふ	しらすぼし	こまつな	ねぎ	でんぶん		しお しょうゆ			
		ぶどうゼリー（佐小・南中）				ぶどうかじゅう	さとう					
各学校ではいろいろな行事で忙しくなるころですね。つかれをためないためにも、栄養・運動・休養のバランスをととのえるように気をつけましょう。	17 水	コッペパン（ ぎゅうにゅう ）牛乳		ぎゅうにゅう れんにゅう だっしぶん にゅう			こむぎこ さとう みずあめ	ショートニング	ココア しお イースト	609 kcal 23.1 g 20.0 g 3.0 g	729 kcal 27.4 g 24.4 g 3.7 g	
		オムレツトマトソースかけ	たまご		トマト	たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	あぶら	しお ケチャップ バジル レモン バタ コソメ			
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	オリーブゆ	しお す こしょう コソメ			
		キャベツのスープ			にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ			コソメ こしょう しお			
シイラは暖かい海に住んでいる大型の魚で、ハワイでは「マヒマヒ」とも呼ばれています。日本ではあまり食べられていませんが、クセのない柔らかな食感で、海外では人気の魚です。	18 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			（こめ）					
		マヒマヒの立田揚げ	シイラ（マヒマヒ）			にんにく しょうが	（こめこ）でんぶん	あぶら	しょうゆ	620 kcal 25.9 g 17.2 g 2.0 g	751 kcal 32.8 g 20.7 g 2.4 g	
		こんにゃくのピリ辛炒め	ぶたにく ぶたレバー みそ		（ピーマン）	こんにゃく だいずもやし しょうが	さとう	あぶら ごま	とりがらスープ			
		さつまいものみそ汁	（みそ）		にんじん	しめじ ごぼう はくさい ねぎ	さつまいも					
		ぶどうゼリー（水中・東中）				ぶどうかじゅう	さとう					
この日のカレーには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆は、鶏のくばしのような突起があり、名前の通り見た目がひよこのような形をしています。	19 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			（こめ）					
		焼きチキンナゲット	とりにく			にんにく	でんぶん パン こ こむぎこ	ラード あぶら	しょうゆ しお こしょう	734 kcal 24.5 g 23.0 g 2.1 g	863 kcal 27.7 g 25.5 g 2.4 g	
		ピョピョ豆カレー	ぶたにく だいず ひよこめめ		にんじん	セロリ たまねぎ なす 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			
		フルーツ白玉				いちご かじゅう ぶどうかじゅう アロエ みかん ちも	しらたま さとう					
奥州市産のりんごの季節がやってきました。りんごには数多くの品種があり、8月から11月ごろまで収穫されています。今回はどんな品種のりんごが登場するか、楽しみにしててくださいね。	22 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			（こめ）					
		鮭フライ	さけ				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しお	672 kcal 24.1 g 22.4 g 2.0 g	791 kcal 27.8 g 25.4 g 2.4 g	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	（じゃがいも） さとう	あぶら	しょうゆ			
		なめこ汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	こまつな	だいこん なめこ						
		りんご（佐小・南中）				（りんご）						
給食のパンは子どもたちの健康を考え、岩手県産小麦を100％使用し、塩分や脂肪分が控えめのパンになっています。花巻市にあるオリオンペカリーで作ってもらい、黄金パンが仕分け、配達をして下されています。	24 水	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			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	639 kcal 26.0 g 23.1 g 2.7 g	746 kcal 30.0 g 26.4 g 3.3 g	
		ポークビーンズ	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		オリーブゆ	ローリエ ナツメグ オレガノ コンソメ ケチャップ ソース こしょう		
		ごぼうサラダ	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
		チンゲン菜のスープ	とりにく		にんじん （チンゲンサイ）	たまねぎ しめじ			コソメ しお こしょう			
さつまいには、さつまいもが入っています。さつまいもは、薩摩藩（現在の鹿児島県）でよく作られていたことからそう呼ばれるようになりました。	25 木	ごはん（磯ふりかけ） ぎゅうにゅう 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう のり わかめ あおさ	かぼちゃ しそ		（こめ）さとう		しお	648 kcal 20.8 g 21.4 g 2.3 g	761 kcal 23.7 g 23.9 g 2.5 g	
		根菜入り信田煮	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	でんぶん さとう こむぎこ	ラード	しょうゆ しお			
		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			
		さつまい	ぶたにく （みそ とうふ）		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さつまいも	あぶら				
奥州市の恵みを味わう、奥州っ子給食です。奥州市の補助をいただいて実施します。テーマ食材のピーマンは、約60kg使用します。（普通のピーマンで約1500個分）奥州市の恵みをしっかり味わいましょう。	26 金	★奥州っ子給食 テーマ食材はピーマン！★										
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				（こめ）				
		白金豚餃子	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	オイスターソース しお	620 kcal 22.7 g 15.9 g 2.1 g	744 kcal 26.6 g 18.1 g 2.4 g	
		ピーマンと前沢牛の炒め物	ぎゅうにく		（ピーマン） あかピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	オイスターソース しょうゆ こしょう			
		中華風コーンスープ 	たまご		とうみょう	コーン たまねぎ	でんぶん		しお とりがら スープ こしょう			
せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。給食では鶏肉を使っていますが、サバの缶詰やキジ肉、川魚を使ったものもあるそうです。	29 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			（こめ）					
		鶏肉の南部焼き	とりにく なんぶ や			しょうが			ごま	しょうゆ しお とうじ	602 kcal 28.4 g 18.1 g 1.7 g	726 kcal 35.1 g 20.5 g 2.2 g
		枝豆の五目あえ	ツナ	ひじき		えだまめ きゅうり キャベツ	さとう		オリーブゆ	しょうゆ す		
		せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	せんべい		しょうゆ しお			
もずくは独特のぬめりとシャキシャキした食感が特徴の海藻です。日本でとれるもずくのほとんどが沖縄のきれいな海で育ったものです。食物せんがい豊富で、ぬめり成分であるフコイタンには免疫力向上や抗酸化作用があり、生活習慣病予防にも役立ちます。	30 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）					
		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 でんぶん さとう こめこ	あぶら ラード	しょうゆ しお	728 kcal 23.1 g 29.5 g 2.9 g	881 kcal 27.2 g 34.9 g 3.5 g	
		酢豚風煮	ぶたにく ★ミート ボール（ぶたにく、とりにく）		にんじん （ピーマン）	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ とりがらスープ			
		もずくと卵のスープ	たまご とうふ	もずく	（チンゲンサイ）	ねぎ	でんぶん		しょうゆ とりがら スープ しお			

◆◇給食のない日

佐小1～3年・・・なし
佐小4年・・・12日
佐小5、6年・・・30日
水中・・・3日、4日、5日、8日、12日、16日
南中・・・2日、3日、4日、24日
東中1年・・・2日、3日、9日、16日
東中2、3年・・・2日、3日、4日、16日



ち さん ち しょう
地産地消 に取り組んでいます！

26日は「奥州っ子給食」です。今回のテーマ食材は、「ピーマン」！。前沢牛肉も使用した炒め物を作ります。QRコードから生産者の方からのメッセージがご覧いただけます。



かんしゃ きもち
感謝の気持ち

も た
を持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

