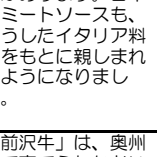
11月学校給食予定献立表

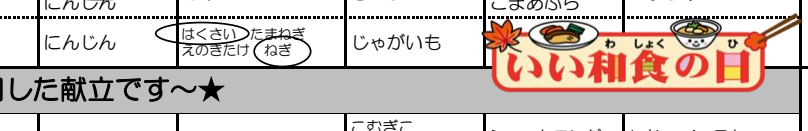
2026年10月27日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/

	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 主に体をつくる 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	主に体の調子をととのえる 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	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 Ｅネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 Ｅネルギー830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g 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。								
朝晩気温が下がり、寒くなってきました。体の中から温まるように、好き嫌いしないで、いろいろな食べ物を食べましょう！	2月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			584 kcal 22.4 g 14.7 g 1.4 g	685 kcal 24.7 g 16.2 g 1.7 g
		だし巻き玉子	たまご				さとう		しょうゆ す		
		なめ茸和え		のり	(にんじん こまつな)	(はくさい) もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ しお		
		いものこ汁	(とりにく とうふ)		にんじん	(だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ)	さといも		しょうゆ しお		
「りんご」のおいしい季節になりました。りんごは保存がしやすいので一年中食べられますが、旬は秋です。りんごには、クエン酸やりんご酸等の栄養素が含まれています。風邪をひいたときの咳止めや、胸のむかつきを抑える働きをします。	4水	★東水沢中学校3年１組 アンコール給食★								715 kcal 24.8 g 27.4 g 2.5 g	818 kcal 27.9 g 30.8 g 2.9 g
		テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト		
		ミルメーク（コーヒー）					さとう		コーヒー しお		
		いわちくハンバーグ～デミグラスソースがけ～	ぶたにく			たまねぎ しめじ えのきたけ	パンこ さとう こむぎこ		ウスターソース ケチャップ デミグラスソース コンソメ		
		コールスローサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう		ドレッシング す		
		ABCスープ	★ベーコン		(にんじん こまつな)	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		ガラスープ コンソメ こしょう しお パセリ		
		江刺りんご（小学校）				(りんご（シナノゴールド）)					
今月も奥州っ子給食を実施します。奥州市産の農畜産物を使用しています。今月は、2回実施予定です。	5木	★奥州っ子給食～11月は2回実施します～★								692 kcal 22.9 g 25.3 g 3.3 g	818 kcal 26.2 g 29.0 g 3.8 g
		さつまいもごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ もちごめ) さつまいも	ごま	しお		
		スナックレバー	ぶたレバー とりにく		えだまめ		じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	しょうゆ		
		かりぽり和え		こんぶ	にんじん	キャベツ だいこんつけ きゅうり	さとう		しょうゆ		
		花なるとのたまご汁	(たまご) ★なると		にんじん	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		しょうゆ しお		
		江刺りんご（中学校）				(りんご（シナノゴールド）)					
日本料理のおでんは、煮物料理の一つです。おでんの決め手は、「だし」です。かつおだしを使って、大きな釜で煮ています。	6金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			611 kcal 24.7 g 16.6 g 2.6 g	721 kcal 29.0 g 18.9 g 3.1 g
		北海道産とろにしんの照り焼き	にしん				さとう		しょうゆ		
		ごま和え			(ほうれんそう にんじん)	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		おでん	★はんぺん がんも ★ちくわ	こんぶ	にんじん いんげん	(だいこん こんにゃく)	さとう		しょうゆ しお		
いい歯の日に合わせて、噛み応えのある食材を使いました。「すき昆布の炒め煮」は岩手県の郷土料理です。また、「昆布」には、栄養面から見ても、「からだが喜ぶ」食べ物です。カルシウムを多く含んでいるので、骨や歯を丈夫にしたり、カリウムも含まれていて、余分な塩分を体の外にだす働きもします。	9月	★11（いい）月8（は）日は「いい歯の日」 噛むことを意識して食べましょう！★							11月8日は いい歯の日	676 kcal 25.6 g 20.3 g 1.5 g	819 kcal 30.8 g 24.3 g 1.9 g
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ				
		アカイカの竜田揚げ	いか			しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ		
		すき昆布の炒め煮	★さつまあげ	すきこんぶ	にんじん いんげん	(はくさい) こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		どさんこ汁	ぶたにく (みそ)		(チンゲンサイ)	たまねぎ もやし コーン (ねぎ) にんにく	じゃがいも	バター あぶら	いちみとうがらし しお		
		まんてん大豆	だいず				さとう				
「せんべい汁」は、青森県や岩手県で親しまれている料理です。小麦粉からつくるせんべい汁専用の「かやきせんべい」を使います。かたいせんべいが、だし汁をたっぷり吸ってもちもちした食感になります。	10火	★東水沢中学校3年２組 アンコール給食★								698 kcal 31.3 g 22.0 g 1.6 g	805 kcal 36.5 g 24.6 g 2.0 g
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(きんめまい)				
		鶏肉の塩麹焼き	とりにく			しょうが	さとう		しおこうじ		
		ポテトサラダ	★ぎょにくソーセージ		にんじん	たまねぎ 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		
		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 こんにゃく ねぎ)	かやきせんべい		しょうゆ しお		
チーズは、今から１３００年ほど前の飛鳥時代に「蘇」という、牛乳を煮詰めて作るチーズに似た食べ物がありました。西暦７００年に、朝廷が「蘇」を作るように命じたという記録が残っています。	11水	★チーズの日 丈夫な歯・骨をつくりましょう★								620 kcal 27.3 g 21.1 g 3.2 g	771 kcal 34.5 g 25.6 g 3.7 g
		食パン（ブルーベリージャム） 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブルーベリー		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
		グリルチキン～トマトソースがけ～	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ	トマトピューレ しお こしょう バジル		
		ブロッコリーとマカロニのサラダ			ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ だいだいパプリカ	キャベツ	マカロニ さとう	あぶら	す こしょう しお		
		野菜スープ	★フィッシュボール		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも		スープストック しょうゆ しお こしょう パセリ		
		減塩チーズ		チーズ							
かば焼きは、魚料理のことで、魚を開いて骨を取り、しょうゆやみりん、砂糖、酒等をあわせたたれをつけて焼いた料理です。	12木	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			685 kcal 23.5 g 25.1 g 2.3 g	820 kcal 28.0 g 29.3 g 2.5 g
		大船渡産さんまのかば焼き	さんま				でんぷん こめこ さとう ザラメ	あぶら	しょうゆ		
		大根の黒砂糖煮	ぶたにく ★かまぼこ		にんじん さやえんどう	(だいこん こんにゃく) しいたけ	くろさとう		しょうゆ		
		かきたま汁	(たまご)		(にんじん こまつな)	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		しょうゆ しお		
カレーの黄色は、何からできているか知っていますか？カレーに使われるスパイスの一つに、ターメリックがあります。日本では、ウコンとも呼ばれています。	13金	ターメリックライス 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ)	オリーブゆ	ターメリック コンソメ	715 kcal 22.0 g 22.6 g 2.0 g	830 kcal 25.1 g 25.7 g 2.2 g
		キャベツのソテー	★ベーコン			もやし キャベツ しめじ にんにく	かたくりこ	あぶら	コンソメ しお こしょう		
		フルーツヨーグルト～江刺りんごジュレ～	とうにゅう	ヨーグルト		みかんシロップづけ ももシロップづけ パインシロップづけ りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう	さとう				
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ ケチャップ ちゅうのうソース		
今月は、東水沢中学校３年生のアンコール献立を取り入れています。多くのメニューのアンコールをいただきました。楽しい給食時間を過ごしてほしいです。	16月	★東水沢中学校3年３組 アンコール給食★								667 kcal 27.6 g 20.6 g 1.7 g	782 kcal 33.9 g 23.5 g 2.1 g
		わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			(こめ) むぎ さとう		しお		
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	かたくりこ (こめこ)	あぶら	しょうゆ		
		納豆和え	なっとう	チーズ	(にんじん こまつな)	(はくさい)			めんつゆ		
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう (だいこん) 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		
今年度７回目の「奥州っ子給食」と「大谷選手応援給食」です。地元産の農畜産物を多く使用した献立です。この奥州っ子給食は、奥州市農畜産物利用推進協議会より助成金をいただいて実施しています。大谷選手がこれからも活躍できるよう応援しましょう。	17火	★奥州っ子給食＆大谷翔平選手応援給食★								738 kcal 28.4 g 23.9 g 2.7 g	825 kcal 32.4 g 26.5 g 3.1 g
		こぎつねごはん 牛乳	(とりにく あぶらあげ)	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	(こめ) さとう	あぶら	しょうゆ しお		
		いわしの南蛮漬け	いわし		(ピーマン あかピーマン)	たまねぎ	さとう (こめこ) でんぷん	あぶら	す しお		
		小松菜の煮びたし	★かまぼこ かつおぶし		(にんじん こまつな)	(はくさい)	さとう	あぶら	しょうゆ		
		キャベツのみそ汁	(みそ)			キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも ふ				
		おかしな目玉焼き（小学校）	とうにゅう			あんず	さとう				

★18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 主に体をつくる 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	主に体の調子をととのえる 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	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 Eﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 Eﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g 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。								
「チリコンカン」は、アメリカ合衆国でよく食べられている料理です。１９世紀半ばに、メキシコから独立し、アメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で発祥したといわれています。	18 水	スネークパン 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	684 kcal 26.5 g 20.4 g 3.0 g	821 kcal 31.1 g 23.5 g 3.5 g
		チリコンカン	ぶたにく 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	コンソメ チリパウダー ローリエ ナツメグ オレガノ ケチャップ ちゅうのうソース こしょう	
		海藻サラダ		わかめ くきわかめ あかつのまた		だいこん きゅうり	さとう		ドレッシング す	
		コーンスープ		だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも	バター なまクリーム	ベシャメルルウ コンソメ パセリ こしょう	
		みかん				みかん				
「がんづき」は、昔から農繁期のおやつ等として手づくりされている郷土料理です。	19 木	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			717 kcal 26.5 g 17.6 g 1.9 g	708 kcal 28.8 g 17.6 g 2.0 g
		キムチ炒め	ぶたにく		にら	たまねぎ もやし はくさいキムチづけ	さとう	あぶら	しょうゆ とうがらし しお	
		磯辺和え	★ちくわ	わかめ のり		キャベツ きゅうり	さとう		ぽんずしょうゆ しょうゆ す	
		白玉汁	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	もちごめ		しょうゆ しお	
		手づくりみそがんづき（小学校）	たまご みそ	ぎゅうにゅう			こむぎこ こめこ さとう はちみつ	ごま あぶら	ベーキングパウダー す	
今月の「大根」は、奥州市でとれたものです。大根おろしやさしみのつま、煮物、漬物等古くから親しまれてきた大根は、今でも野菜の中で多く作られています。	20 金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			573 kcal 25.1 g 14.2 g 1.3 g	722 kcal 30.5 g 16.9 g 1.6 g
		胆沢豆太郎納豆	なっとう						めんつゆ	
		大根と鶏肉の煮物	とりにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	あぶら	しょうゆ	
		なめこ汁	とうふ みそ	わかめ		はくさい なめこ たまねぎ ねぎ				
		おかしな目玉焼き（中学校）	とうにゅう			あんず	さとう			
１１月２３日は、「勤労感謝の日」です。毎日の食事には、たくさんの人と手がかけられています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。	24 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			614 kcal 24.7 g 17.9 g 2.1 g	723 kcal 28.5 g 19.7 g 2.4 g
		手づくり擬製豆腐	とりにく とうふ たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう		しょうゆ しお	
		ほうれん草の磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	
		白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
掛川市は、奥州市と平成２２年に姉妹都市提携をしています。 掛川市公式キャラクター「茶のみやきんじろう」 ©掛川市	25 水	★姉妹都市交流給食～静岡県掛川市の緑茶を使用した献立です～★									
		結びパン 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	734 kcal 30.4 g 26.6 g 2.9 g	886 kcal 38.3 g 31.2 g 3.3 g
		鶏肉のパン粉茶焼き	とりにく	チーズ	りょくちゃ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	
		ジャーマン茶ポテト	★ベーコン		りょくちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	しお こしょう	
		白菜とマロニーのスープ	とりだんご		にんじん	はくさい ほししいたけ	マロニー		しょうゆ スープストック こしょう しお パセリ	
		みかん				みかん				
イタリアには、ひき肉や野菜を煮込む「ラグー」という料理があります。日本のミートソースも、こうしたイタリア料理をもとに親しまれるようになりました。	26 木	ミートソーススパゲティ 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ	スパゲティ さとう	オリーブゆ	デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ ちゅうのうソース しお コンソメ	695 kcal 29.1 g 25.2 g 2.1 g	865 kcal 36.6 g 30.0 g 2.5 g
		オムレツ	たまご				さとう		す しお	
		ブロッコリーとレンコンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ レンコン きゅうり			ドレッシング	
		江刺りんご（小学校）				りんご（サンふじ）				
「前沢牛」は、奥州市で育てられたおいしい黒毛和牛です。きめ細かな霜降りと、とろけるような食感が特徴です。	27 金	★いわて牛の日給食～前沢牛を使ったすき焼きです★									
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			680 kcal 27.3 g 20.6 g 2.0 g	792 kcal 30.8 g 22.9 g 2.5 g
		ちくわの磯辺揚げ	★ちくわ	あおさ			こめこ かたくりこ	あぶら		
		小松菜の生姜和え		しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ しょうが			しょうゆ めんつゆ	
		前沢牛すき焼き	まえさわぎゅう やきどうふ		にんじん	はくさい こんにゃく えのきたけ ねぎ	ふ さとう		しょうゆ めんつゆ しお	
		江刺りんご（中学校）				りんご（サンふじ）				
キムチ漬けに使われる「白菜」のふるさとは中国です。日本には明治時代にやってきました。ビタミンCが豊富で、風邪をひきにくくします。	30 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			627 kcal 30.0 g 16.8 g 2.1 g	859 kcal 35.8 g 21.5 g 2.7 g
		ささみのレモン煮	ささみ			レモンかじゅう	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ こしょう	
		おかか和え	★ちくわ かつおぶし	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		ぽんずしょうゆ しょうゆ す	
		キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ		にら	ごぼう だいこん はくさいキムチづけ こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ		あぶら	とうがらし しお	
		手づくりみそがんづき（中学校）	たまご みそ	ぎゅうにゅう			こむぎこ こめこ さとう はちみつ	ごま	ベーキングパウダー す	



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？





◆◇給食のない日◇◆

佐小・・・18日　　水中・・・なし

常小・・・5日、20日　　東中・・・なし

