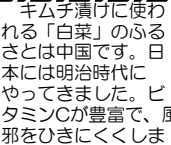


11月学校給食予定献立表

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 ※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	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歳児 -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	17歳児 -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
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、好き嫌いをしないで、いろいろな食べ物を食べましょう！	2月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だし巻き玉子 なめ茸和え いものこ汁		ぎゅうにゅう			こめ むぎ さとう さとう さといも	しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ しお	584 kcal 22.4 g 14.7 g 1.4 g	685 kcal 24.7 g 16.2 g 1.7 g	
「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★ テーブルロールパン 牛乳 ミルメーク（コーヒー） いわちくハンバーグ～デミグラスソースがけ～ コールスローサラダ ABCスープ 江刺りんご（小学校）		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう さとう さとう さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン ショートニング しお イースト コーヒー しお ウスターソース ケチャップ デミグラスソース コンソメ ドレッシング す ガラスープ コンソメ こしょう しお パセリ	715 kcal 24.8 g 27.4 g 2.5 g	818 kcal 27.9 g 30.8 g 2.9 g	
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～★ さつまいもごはん 牛乳 スナックレバー かりぼりしめじ 花なるとのたまご汁 江刺りんご（中学校）		ぎゅうにゅう			こめ もちこめ さつまいも じゃがいも さとう かたくりこ さとう かたくりこ	ごま ごま あぶら しょうゆ しょうゆ しお	692 kcal 22.9 g 25.3 g 3.3 g	818 kcal 26.2 g 29.0 g 3.8 g	
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	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 北海道産とろにしんの照り焼き ごま和え おでん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	611 kcal 24.7 g 16.6 g 2.6 g	721 kcal 29.0 g 18.9 g 3.1 g	
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」は岩手県産の郷土料理です。また、「昆布」には、栄養素から見ても、「からだが好き」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！★ むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アカイカの竜田揚げ すき昆布の炒め煮 どさんこ汁 まんてん大豆		ぎゅうにゅう			こめ むぎ しょうが はくさい こんにゃく たまねぎ ちやし コーン ねぎ にんにく さとう	あぶら あぶら バター あぶら しょうゆ しお	676 kcal 25.6 g 20.3 g 1.5 g	819 kcal 30.8 g 24.3 g 1.9 g	
「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★ きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉の塩麴焼き ポテトサラダ せんべい汁		ぎゅうにゅう			きんめまい しょうが さとう たまねぎ きゅうり じゃがいも さとう かやきせんべい	しおこうじ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ しお	698 kcal 31.3 g 22.0 g 1.6 g	805 kcal 36.5 g 24.6 g 2.0 g	
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★ 焼パン（ブルーベリージャム） 牛乳 グリルチキン～トマトソースがけ～ ブロッコリーとマカロニのサラダ 野菜スープ 減塩チーズ		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 さとう マカロニ さとう じゃがいも さとう	ショートニング しお イースト オリーブゆ あぶら す こしょう しお スープストック しょうゆ しお こしょう パセリ	620 kcal 27.3 g 21.1 g 3.2 g	771 kcal 34.5 g 25.6 g 3.7 g	
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	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 大船渡産さんまのかば焼き 大根の黒砂糖煮 かきたま汁	さんま ぶたにく ★かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう			こめ むぎ でんぶん ためこ さとう サラメ くろさとう かたくりこ	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	685 kcal 23.5 g 25.1 g 2.3 g	820 kcal 28.0 g 29.3 g 2.5 g	
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 キャベツのソテー フルーツヨーグルト～江刺りんごジュレ～ ポークカレー	★ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト		もやし キャベツ しめじ にんにく みかんシロップづけ ももシロップづけ バイリンシロップづけ りんごかじゅう ぶどうかじゅう ちやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	オリーブゆ あぶら ターメリック コンソメ コンソメ しお こしょう カレー粉 ケチャップ ちゅうのうソース	715 kcal 22.0 g 22.6 g 2.0 g	830 kcal 25.1 g 25.7 g 2.2 g	
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★ わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 納豆和え 沢煮桜		ぎゅうにゅう わかめ			こめ むぎ さとう かたくりこ ためこ しょうが はくさい ごぼう だいこん ためこ ほうししいだけ ねぎ	あぶら あぶら めんつゆ あぶら しょうゆ しお こしょう	667 kcal 27.6 g 20.6 g 1.7 g	782 kcal 33.9 g 23.5 g 2.1 g	
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で実施しています。大谷選手がこれからも活躍できるように応援しましょう。	17火	★奥州っ子給食＆大谷翔平選手応援給食★ こぎつねごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 小松菜の煮びたし キャベツのみそ汁 おかしな目玉焼き（小学校）	とりにく あぶらあげ いわし ★かまぼこ かつおぶし みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ しょうが はくさい	さとう さとう さとう じゃがいも ぶ さとう	あぶら あぶら あぶら しょうゆ しお しょうゆ しお	738 kcal 28.4 g 23.9 g 2.7 g	825 kcal 32.4 g 26.5 g 3.1 g		

★18日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★学校給食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 ※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 1人あたり -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 1人あたり -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			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		塩分2g未満	塩分2.5g未満	
			★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 ぎゅうにゅう 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 かいそう		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	ベジメメルウ コン ソメ パセリ こしょ う			
		みかん				みかん						
	19 木	麦ごはん ぎゅうにゅう 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 いた	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 いそべあ	★ちくわ	わかめ のり		キャベツ きゅうり	さとう		ほんすしょうゆ しょうゆ す			
		白玉汁 しらたまじる	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	もちこめ		しょうゆ しお			
		手づくりみそがんづき しょうがっこう (小学校)	たまご みそ	ぎゅうにゅう			こむぎこ こめ 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 ぎゅうにゅう 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 いさづなめたらう なっとう	なっとう						めんつゆ			
		大根と鶏肉の煮物 だいこん とりにく にもの	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 じり	とうふ みそ	わかめ		はくさい たまねぎ ねぎ						
		おかしな目玉焼き めだまや ちゅうがっこう (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。感謝の気持ちをもちいただきましょう。	24 火	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				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 ぎせいどうふ	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 ほうれんそう いそかあ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま こまあぶら	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 たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも					
		★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～★										
 ◎掛川市	25 水	結びパン むす 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	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 こちや	とりにく	チーズ	りよくちや		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 ちや	★ベーコン		りよくちや	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 はくさい しょうがっこう	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	ミートソースパグティ ぎゅうにゅう 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 えさし しょうがっこう (小学校)				りんご (サンふ じ)						
		みかん				みかん						
「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★									680 kcal 27.3 g 20.6 g 2.0 g	792 kcal 30.8 g 22.9 g 2.5 g
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ちくわの磯辺揚げ いそべあ	★ちくわ	あおさ			こめ かたくり こ	あぶら				
		小松菜の生姜和え こまつな しょうが あ		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 まえざわぎゅう や	まえざわぎゅう やきどうふ		にんじん	はくさい こんにゃく えのきだけ ねぎ	ふ さとう		しょうゆ めんつゆ しお			
		江刺りんご えさし ちゅうがっこう (中学校)				りんご (サンふ じ)						
 ◎掛川市	30 月	麦ごはん ぎゅうにゅう 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 に	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 あ	★ちくわ かつおぶし	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		ほんすしょうゆ しょうゆ す			
		キムチ汁 じり	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 こんにゃく えのきだけ ねぎ		あぶら	とうがらし しお			
		手づくりみそがんづき ちゅうがっこう (中学校)	たまご みそ	ぎゅうにゅう			こむぎこ こめ 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

食事のあいさつをきちんとしよう

