



# 10月 学校給食献立予定表

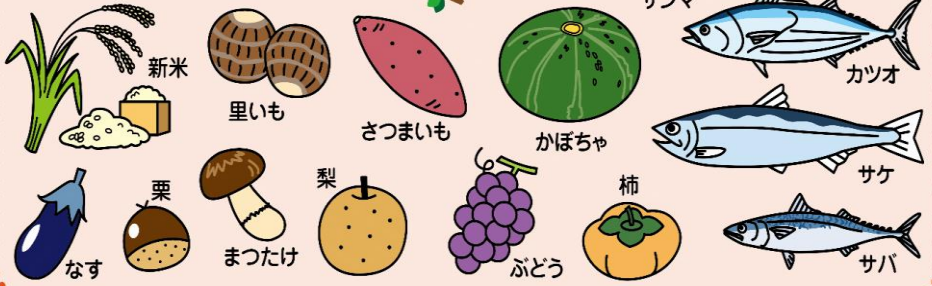
2023年10月  
奥州市立江刺学校給食センター  
<http://esashis.blog.fc2.com/>

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。						おも ちょうみりょう 主な調味料	基準値	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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		13歳児 -650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	13歳児 -830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	とうふハンバーグきのこあんかけ	とりにく ふたにく とうふ			たまねぎ だいこん えのきだけ ぶなしめじ	でんぷん さとう	しお みりん さけ わふうだし しょうゆ	579 kcal 22.1 g 11.9 g 2 g	744 kcal 28.5 g 14.3 g 2.7 g	
	野菜の梅かつおあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり りんご	さとう	しろだし			
	白玉だんご汁	とりにく とうふ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ	もちこめ	さけ しょうゆ しお しろだし			
3火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	棒ぎょうざ	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう ごむぎこ でんぷん	しお しょうゆ さけ	596 kcal 19.4 g 15.9 g 1.7 g	751 kcal 24.4 g 18.1 g 2.2 g	
	白菜の中華炒め	えび いか		にんじん キウイフルーツ	はくさい たけのこ しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ			
	マロニーの担々スープ	ふたにく みそ		にんじん	しいたけ たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	マロニー	さけ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ			
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ うめず	618 kcal 25.7 g 15.7 g 2 g	772 kcal 31.2 g 18 g 2.6 g	
	肉とうふ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい ごぼう えのきだけ こんにゃく ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん			
	わかめとたまねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	わふうだし			
5木	バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	ビーフコロッケ ソース	ぎゅうにく だいず			たまねぎ	じゃがいも パンこ ごむぎこ でんぷん さとう みずあめ	しょうゆ しお ソース	672 kcal 23.3 g 23.4 g 2.9 g	790 kcal 26.8 g 25.7 g 3.4 g	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら す しお			
	カレー風味ポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	コンソメ チキンガラスープ しお こしょう カレーこ			
6金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	とり肉のねぎ塩こうじ焼き	とりにく			ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら しおこうじ	589 kcal 26 g 12.7 g 1.7 g	735 kcal 31.8 g 14.1 g 2.3 g	
	キャベツのみそ炒め	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら さけ しょうゆ			
	まりふのすまし汁	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ		しょうゆ しろだし しお			
	江刺りんご【トキ】(小学校)				りんご					
10火	目の愛護デー給食 ~目によい食べ物に注目しましょう~									
	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ねぎツナ入りたまご焼き	たまご ツナ			ねぎ たまねぎ	でんぷん	めんつゆ しお	677 kcal 25 g 20.3 g 1.6 g	841 kcal 30.4 g 24 g 2.1 g	
	切り干し大根とひじきの煮物	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しじみ	さとう	あぶら しょうゆ みりん さけ			
	さつま汁	あぶらあげ とうふ	みそ	にんじん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ	さつまいも				
ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	さとう				
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	焼きししゃも(2本)	ししゃも					しお	610 kcal 26.7 g 15.7 g 1.8 g	788 kcal 31.9 g 17.7 g 2 g	
	バター肉じゃが	ふたにく		にんじん プロッコリー	たまねぎ こんにゃく にんにく	じゃがいも さとう	あぶら バター しょうゆ みりん さけ			
	なめこのひきな汁	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ		わふうだし			
江刺りんご【トキ】(中学校)					りんご					
12木	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	チキンのハーブグリル	とりにく		バジル パセリ			しょうゆ しろワイン マスタード こしょう	636 kcal 28.4 g 18.8 g 2.5 g	777 kcal 34.6 g 21.8 g 3.1 g	
	かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ しお			
キャベツとあさりのスープ	あさり		にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ		コンソメ チキンガラスープ しお こしょう				
13金	《中華風給食》☆岩谷堂小6年3組2班が考えた給食☆									
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	春巻き	とりにく ふたにく だいず		にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ	はるさめ でんぷん ごむぎこ	あぶら しょうゆ しお	616 kcal 18.9 g 16.9 g 1.7 g	779 kcal 22.8 g 19.7 g 2.1 g	
	チンジャオロースー	ふたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	さとう	あぶら さけ しょうゆ ソース テンメンジャン ちゅうかだし			
春雨スープ	たまご とうふ		にんじん	きくらげ えのきだけ キャベツ ねぎ	はるさめ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ				

## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすいく候になりました。秋は、様々な作物が収穫を迎える季節です。また、秋になると脂ののっておいしくなる魚もあります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

### 秋に美味しい食べ物




## 秋もおいしい! 奥州市の「ピーマン」

奥州市産のピーマンは、11月頃まで出荷されています。秋になっても奥州市のおいしいピーマンを味わうことができます。奥州市産のピーマンの魅力を伝える生産者インタビュー。ぜひご覧ください!

【URL】  
<https://www.youtube.com/watch?v=748f0HOXQWw>



	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。						基準値				
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	I7歳F -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7歳F -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
<p>さばは秋が旬の魚です。秋から冬にかけて、脂がのってうま味が出てきます。さばは傷みやすいため、早口で数えて数をこまかしていたことから「さばを読む」という言葉ができたと言われています。</p>	16月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		さばの香味焼き	さば(みそ)			しょうが にんにく		さとう		さけ みりん しょうゆ	640 kcal 26.5 g 19.5 g 1.9 g	784 kcal 31.7 g 22.5 g 2.3 g	
		だいこんのそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ しょうが		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		キャベツと油揚げのみそ汁	あぶらあげ とうふ(みそ)		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				わふうだし			
		菊花みかん(小学校)				みかん							
<p>「みんなに人気のこんだてを考えました。秋の味覚のきのこをたくさん使った江刺の卵めん汁、みんなが大好きなとりのからあげ、ごはんによく合うなっとうあえをこんだてに入れました。」 みんな喜んで食べてくれますように!</p>	17火	《みんな大好き江刺給食》★岩谷堂小6年1組4班が考えた給食★											
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		とりのから揚げ	とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	630 kcal 29.3 g 17.5 g 1.8 g	789 kcal 35.6 g 20 g 2.2 g	
		なっとうあえ	なっとう	チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ				めんつゆ			
		江刺卵めん汁	ら たまご		にんじん	しいたけ なめこ ねぎ		こむぎこ		しょうゆ しろだし しお			
<p>さつまいもは、薩摩(今の鹿児島県)でたくさん作られていたことから名付けられました。天気や土などの環境に左右されずに育つので、食料不足のときにたくさんの人々の命を救ってきました。</p>	18水	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ			こめ さとう		しお うめず	701 kcal 17 g 25.8 g 2.2 g	819 kcal 19.5 g 28.9 g 2.6 g	
		さつまいもの天ぷら						さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら	しお			
		切り干し大根のツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん もやし			ノンエッグマヨ ネーズ	めんつゆ す			
		塩ちゃんこ	ふたにく とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが		パンこ でんぷん	さとう	しお さけ しょうゆ しろだし			
		《秋の風景給食》★岩谷堂小6年4組3班が考えた給食★											
<p>「秋といえば!のかぼちゃを取り入れた給食にしてみました。サラダを合わせ、色合いのよい洋風なこんだてにしました。」 季節感があり、色合いでも秋を楽しめます。主食は米粉パンをお届けします。</p>	19木	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			680 kcal 25.8 g 23.1 g 3.1 g	832 kcal 30.9 g 26.9 g 3.8 g	
		ハンバーグトマトソース	とりにく ふたにく だいず		トマト	たまねぎ		でんぷん さとう ジャガイモ	あぶら	しお ケチャップ ソース			
		コールスローサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	きゅうり			ドレッシング しお			
		かぼちゃスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ		こむぎこ	あぶら	しお こしょう ルウ			
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ むぎ				
<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、食べ物の命や、食べ物を口にするまでに関わったすべての人々への感謝の気持ちが込められています。日本人のころを表す、日本にしかない大切な言葉です。</p>	20金	森のきのこカレー	とりにく		にんじん	ふなしめし たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールウ ソース ケチャップ	711 kcal 21.8 g 19.6 g 2 g	896 kcal 26.5 g 23.5 g 2.4 g	
		ウィンナーとキャベツのガーリックソテー	ウィンナー アンチョビ(いわし)		にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく			あぶら	コンソメ しお こしょう とうがらし			
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パインアップル ぶどう いちご		さとう					
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		焼きメンチカツ	ふたにく たいす たまご きゅうり とりにく	にゅう		とうもろこし たまねぎ		パンこ でんぷん さとう	あぶら	しお			
<p>「いただきます」。</p>	23月	キャベツの塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ	きゅうり	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお	715 kcal 23.7 g 26.9 g 2 g	904 kcal 28.8 g 32.1 g 2.3 g
		かみなり汁	とうふ みそ	ふたにく	にんじん	だいこん ごぼう ふなしめし ねぎ			ごまあぶら	さけ わふうだし			
		菊花みかん(中学校)				みかん							
		《岩手とり肉の日給食 ~岩手のとり肉で外国の料理を楽しみましょう!~											
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				667 kcal 29.5 g 19.1 g 2 g
<p>とりが干支で10番目であること、29日は肉の日であることから、10月29日は「とり肉の日」です。岩手県は生産量全国第3位。徹底した衛生管理のもと育てられたおいしいとり肉なので、給食では、普段から岩手のとり肉を使っています。</p>	24火	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく		でんぷん はちみつ	あぶら	さけ ケチャップ コチュジャン しょうゆ			
		ナムル			ほうれんそう にんじん	だいこん もやし だいこん コーン		さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
		キムチチゲ	ふたにく とうふ(みそ)	こんぶ	にんじん にら	はくさい だいこん りんご えのきたけ ねぎ しょうが にんにく		さとう マロニー		さけ す とうがらし しお きよしょう			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		おから入りミートローフ	ふたにく おから		にんじん	たまねぎ		パンこ でんぷん さとう		しお こしょう あかワイン ソース ケチャップ しょうゆ	651 kcal 22.4 g 18.4 g 1.7 g	813 kcal 26.7 g 21.3 g 2.3 g	
<p>スポーツの秋です。自分の力を十分に発揮するためには、普段から栄養バランスのよい食事をとることが大切です。食事トレーニングの一部と考えましょう。バランスのよい食事のお手本は「給食」です。</p>	25水	カラフルチーズポテト	ウィンナー	チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース		じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう			
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい だいこん ふなしめし				コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
		中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう					めん				
		味付きゆでたまご	たまご							しお			
		もやしのごま酢あえ			ごまつな にんじん	もやし		さとう	ごま	す しょうゆ	595 kcal 28.4 g 19 g 2.6 g	679 kcal 32.2 g 20.9 g 3.1 g	
<p>めんの日は、野菜が不足しがちですが、真だくさんのスープにし、野菜のおかず(副菜)をあわせると、しっかり食べられます。お家でめんを食べるときにも意識しましょう。</p>	26木	マーボーラーメンスープ	ふたにく とうふ(みそ)		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ		さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン チンゲンサイ			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		白身魚の紅葉焼き	ほき(みそ)		にんじん パセリ					ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	597 kcal 24.6 g 15.9 g 2 g	747 kcal 30 g 18.1 g 2.3 g
		すき昆布とツナの煮物	ツナ あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
		チンゲンサイとあつあげのみそ汁	あつあげ(みそ)		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも		わふうだし			
<p>「献立のポイントは2つあります。1つ目は和風定食をイメージして作り、2つ目は栄養バランスを考え、健康に良い給食を考えました。」 体が温まるすいとんを取り入れて、深まる秋にぴったりの給食ですね。</p>	30月	《和風給食》★岩谷堂小6年2組4班が考えた給食★											
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		とりの照り焼き	とりにく			しょうが		さとう		しょうゆ さけ みりん	596 kcal 29.4 g 12.9 g 2.1 g	750 kcal 35.7 g 14.3 g 2.7 g	
		ひじきの煮物	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ		さとう	あぶら	しょうゆ			
		すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ふなしめし ねぎ		こむぎこ		しお さけ しょうゆ			
<p>10月30日は、国が定める「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまうのが食品ロスです。食品ロス削減の3つのコツは、①買いすぎない②作りすぎない③食べ残さない できることから取り組んでみませんか。</p>	31火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
		シュウマイ(2個)	ふたにく とりにく			たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう	616 kcal 21.3 g 15.4 g 1.6 g	790 kcal 26.6 g 18.4 g 2.3 g	
		焼きビーフン	ふたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きくらげ しいたけ にんにく		ビーフン	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう ちゅうかだし			
		中華風コーンスープ	たまご		にんじん こねぎ	コーン たまねぎ				ちゅうかだし チキンガラスープ しお			

◎9月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	キャベツ	岩手県	二子里芋	北上市
豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	なす	奥州市江刺
油揚げ	日本	パン	岩手県	こまつな	奥州市	きゅうり	奥州市
厚揚げ	日本	じゃがいも	茨城県	白菜	北海道	ねぎ	奥州市
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	奥州市	たけのこ	日本
鶏肉	岩手県			ごぼう	群馬県	もやし	福島県
鶏卵	日本			大根	岩手県	かぶ	青森県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	えのきたけ	花巻市
大豆	日本			にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県
さけ	チリ			にら	栃木県	りんご	奥州市江刺
あかうお	アラスカ			黄ピーマン	宮城県		
たら	アメリカ			赤ピーマン	宮城県		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。  
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎10月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	岩手町
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市江刺
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	日本	ねぎ	岩手県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	北海道	たけのこ	日本
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ピーマン	奥州市	もやし	磐石町
豚肉	岩手県	かたくりこ	日本	ごぼう	青森県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	遠野市	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	北海道	りんご	奥州市江刺
いわし	日本			にら	栃木県	みかん	熊本県
ししゃも	ノルウェー	体をつくる		赤ピーマン	宮城県		
さば	ノルウェー	ほき	ニュージーラ	黄ピーマン	宮城県		

※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。  
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。