



# 9月 学校給食献立予定表

2025年9月  
奥州市立江刺学校給食センター

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



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(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		17歳†-650kcal たんぱく質21-33g 脂質14-22g 塩分2g未満	17歳†-830kcal たんぱく質27-42g 脂質18-28g 塩分2.5g未満
1月	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	てんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	606 kcal 27.8 g 18.9 g 1.6 g	755 kcal 33.8 g 21.9 g 2.3 g
	ブロッコリーとわかめのツナサラダ	ツナ	わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ ぎゅうり			ドレッシング ず		
2火	切干大根のピリ辛汁	ふたにく とうふ(みそ)	こんぶ	にんじん なら	きりぼしだいこん えのきだけ はくさい しょうが しいたけ りんご にんにく ねぎ	さとう		さけ ずとうがらし しょう ぎょしょう		
	金芽米ごはん 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 24.5 g 21.8 g 1.8 g	807 kcal 29.6 g 25.6 g 2.4 g
3水	野菜の梅かつおあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	もやし ぎゅうり りんご うめ	さとう		しろだし		
	白玉団子汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ だいこん ねぎ	もちごめ でんぷん		さけ しょうゆ しろだし しょう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
4木	とり肉のみそチーズ焼き	とりにく (みそ)	チーズ	パセリ				さけ みりん しょうゆ		
	春雨のカラフル炒め	ふたにく		にんじん(ピーマン) パプリカ	もやし キャベツ しょうが にんにく	はるさめ	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう	621 kcal 31.6 g 13.6 g 1.9 g	
	なめこ汁	とうふ (みそ)		にんじん	だいこん なめこ(ねぎ)					
5金	バナナ(小学校)				バナナ レモン					
	フラワーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	オムレツのミートソースかけ	ふたにく たまご		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ ワイン しょう	575 kcal 21.0 g 25.4 g 3.1 g	
8月	カレーポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ ぎゅうり コーン	じゃがいも さとう		ノンエッグ マヨネーズ		
	ほうれんそうとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ			チキンガラスープ コンソメ しょう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
9月	ピーマンの肉づめ	とりにく		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ でんぷん		しょうこしょう ソース ケチャップ	598 kcal 23.5 g 16.1 g 2.0 g	
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん ざやいんげん	きりぼしだいこん ごんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	チンゲンサイのみそ汁	みそ あつあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
9月	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 だいす		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょう	596 kcal 21.4 g 17.3 g 2.0 g	728 kcal 24.8 g 18.7 g 2.5 g
	キャベツのみそ炒め	ふたにく(みそ) あつあげ		にんじん(ピーマン) パプリカ	もやし キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ		
9月	ワンタンスープ	ふたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ	ごまあぶら	さけ チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しょうこしょう		
	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ				さとう		しょうこしょう	576 kcal 26.0 g 16.4 g 1.8 g	719 kcal 31.9 g 18.9 g 2.3 g
10水	バター風味肉じゃが	ふたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく ごんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら バター	さけ しょうゆ みりん		
	はくさいと油揚げのみそ汁	あぶらあげ(みそ)		にんじん	えのきだけ しめじ はくさい(ねぎ)					
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
10水	とりのてり焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	572 kcal 27.2 g 14.6 g 1.6 g	716 kcal 33.2 g 16.4 g 2.1 g
	カレーきんぴら	ふたにく だいす		にんじん ピーマン	ごぼう にんにく ごんにゃく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ さけ わふうだし カレーこ		
	なすのみそ汁	あつあげ(みそ)		にんじん	たまねぎ えのきだけ なす(ねぎ)					

## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。急な災害に備えて、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

**水は必需品!**  
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



## おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

**おはしは正しく持ちましょう**

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

**おわんは手に持って食べましょう**

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

**! 食べるときに気をつけること**

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

9月	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	174kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 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。									
	11木	ドッグパン 牛乳 ロングウィナー 野菜たっぷり焼きそば わかめスープ バナナ(中学校)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく とうふ わかめ にんじん こんぎ バナナ レモン			パン さとう ちゅうかめん たまねぎ キャベツ もやししょうが だいこん バナナ レモン			しお ゆきそばソース ソース しお こしょう さけ スープのもと しょうゆ しお こしょう	699 kcal 26.1 g 26.7 g 3.8 g	916 kcal 32.5 g 32.7 g 4.9 g
	12金	《栄養満点中華飯》 ☆江刺ひがし小学校6年6班の考えた給食です☆ ごはん 牛乳 シュウマイ(2個) 中華サラダ なめこの中華たまごスープ 和梨ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうり ハム かまぼこ たまご かんてん			ごめ たまねぎ ちやいし キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ たまねぎ なし さとう			しお こしょう すしょうゆ しお チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	576 kcal 19.3 g 14.0 g 1.9 g	744 kcal 24.6 g 17.0 g 2.6 g
	16火	卵麺は江刺で作られている麺です。つなぎを使わず、小麦粉、卵、塩だけで作った麺は、卵色でコシが強くのびにくいのが特徴です。できあがってから食べるまでに時間がかかってしまう給食でも、おいしい状態で食べられます。	ぎゅうにゅう たら ぐち あおさ にんじん にんじん こんぎ			ごめ てんぷん さとう ごむぎこ さとう さとう ごむぎこ			しお すしょうゆ しお とうがらし しょうゆ さけ めんつゆ カレールー しお	578 kcal 19.3 g 14.8 g 2.8 g	747 kcal 23.9 g 17.7 g 3.5 g
	17水	歯や骨を作る材料になるのがカルシウム。牛乳以外にも、いわし(骨ごと食べられる魚)、豆腐(大豆製品)、わかめ(海藻)などにも多く含まれています。	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ にんじん			ごめ みずあめ さとう さとう じゃがいも ごむぎこ さとう てんぷん			しょうゆ す しお さけ みりん しょうゆ	602 kcal 24.8 g 16.2 g 1.7 g	746 kcal 29.9 g 18.3 g 2.2 g
	18木	デミグラスはフランス語で「半分に煮詰める」ことです。煮詰めることで生まれる、コクと香り、ツヤのある色合いがデミグラスソースの特徴です。また、ジュリエンはフランス語で「千切り」のことです。	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく だいず ベーコン にんじん にんじん パセリ			パン たまねぎ キャベツ ぎゅうり たまねぎ はくさい じゃがいも			ワイン チョップ ソース デミグラスソース しお すしお チキンガラスープ コンソメ こしょう しお	566 kcal 20.8 g 27.1 g 2.9 g	689 kcal 24.9 g 32.3 g 3.7 g
	19金	《奥州っ子給食》～奥州市産ピーマンと前沢牛を使います～ この日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。 ごはん 牛乳 米粉はるまき 奥州たっぷりチンジャオロースー チンゲンサイとマロニーのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ハム			ごめ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ しいたけ マロニー			しょうゆ しお さとう こんあめ さとう てんぷん 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 チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	669 kcal 19.7 g 23.3 g 2.1 g	858 kcal 23.6 g 28.8 g 2.7 g
	22月	23日は秋分の日。「暮さ暮さも彼岸(秋分の日の前後を合わせた3日間)まで」と言われるように、この日以降、夜が長くなり秋が深まっています。栗、りんご、里芋などの食材が旬を迎えます。	ぎゅうにゅう わかめ のり にんじん にんじん			ごめ さとう じやがいも さつまいも さとう パンこ ごむぎこ みずあめ てんぷん くり キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ねぎ			しお しお めんつゆ しょうゆ しお しらすだし さけ	582 kcal 18.8 g 17.2 g 2.3 g	725 kcal 22.2 g 21.2 g 2.7 g
	24水	秋が旬のきのこ。きのこには、お腹の調子を良くしてくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれていて成長期のみなさんにおススメの食品です。苦手な人もいるかもしれませんが、食べればおいしいといっぱいですよ。	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうり とうふ ツナ すきこんぶ にんじん にんじん オレンジ			ごめ たまねぎ えのきたけ しいたけ さとう てんぷん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく キャベツ ねぎ オレンジ			しお しょうゆ さけ みりん わふうだし コンソメ しお こしょう しょうゆ	562 kcal 21.5 g 15.6 g 2.1 g	718 kcal 26.4 g 17.6 g 2.6 g
	25木	かぼちゃの収穫時期は夏ですが、追熟することで味が良くなることから、おいしく味わえる秋から旬が2度目の旬です。ビタミンAが豊富で、風邪の予防にも役立ちます。	ぎゅうにゅう とり にく バジル パセリ かぼちゃ にんじん こんぎ			パン しょうゆ ワイン マスタード こしょう さつまいも さとう ノンエッグ マヨネーズ たまねぎ はくさい			ワイン チキンガラスープ コンソメ しお こしょう	567 kcal 26.8 g 21.3 g 2.7 g	694 kcal 32.4 g 25.0 g 3.4 g
	26金	クイズです。牛乳に何を加えるとヨーグルトになるでしょうか? ①酢 ②カルシウム ③乳酸菌 正解は③乳酸菌です。牛乳に乳酸菌を加えて温かいところにおくと発酵してヨーグルトができます。乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。	ぎゅうにゅう えび だいず とり にく ヨーグルト			ごめ むぎ てんぷん パンこ さとう ごむぎこ じゃがいも たまねぎ しめじ しょうが にんにく みかん バイン もも ぶどう いちご			しお カレールー ソース ケチャップ ワイン	758 kcal 22.8 g 24.0 g 2.1 g	961 kcal 28.1 g 28.5 g 2.6 g
	29月	スポーツの秋。運動で自分の力を発揮するためには、普段からバランスのとれた食事をとることが大切です。バランスのよい食事のお手本は「給食」です。食事モトレーニングの一部と考え、しっかり食べましょう。	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう チーズ ほうれんそう にんじん にんじん			ごめ はくさい もやし ねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが こんやく オレンジ			しお めんつゆ さけ	607 kcal 27.3 g 20.3 g 1.8 g	719 kcal 30.9 g 22.2 g 2.1 g

### 《リクエスト給食》

6年生が食に関する指導の中で考えた給食が「リクエスト給食」として登場です。給食をお手本に、「主食・主菜・副菜・汁物」について学び、いろいろな食品を組み合わせで献立を作成しました。栄養面はもちろん、「季節」「いろいろ」「食べる人の好み」「地元の食材」などのポイントもおさえています。各学校・学級から1つずつ選んで2学期の給食に登場しますので、お楽しみに♪

