



10月 学校給食献立予定表

2025年10月
奥州市立江刺学校給食センター

<http://esashis.blog.fc2.com/>

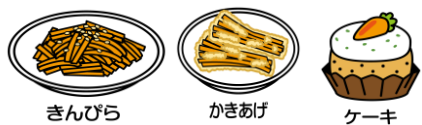
できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



 10月6日は十五夜		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		174kcal -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	174kcal -830kcal 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。													
《中華大好き子供給食》 ☆岩谷堂小学校6年4組 5班の考えた給食です☆													
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				625 kcal 25.3 g 17.8 g 2.1 g	758 kcal 29.1 g 19.4 g 2.3 g	
	棒ぎょうざ	ぶたにく 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 でんぶ		あぶら	しょうゆ しお				
	野菜たっぷりピビンパ	ぶたにく だいす		にんじん ほうれんそう	だけのこ だいすもやし にんにく しょうが	さとう		ごまあぶら ごま	さけ トウバンジャン しょうゆ やきにくのたれ				
	キムチスープ	ぶたにく みそ だいす	こんぶ	にんじん にら	はくさい えのきだけ しょうが だいこん りんご にんにく	マロニー		さとう	さけ す とうがらし しお ぎょうしょう				
2 木	いもけんぴパリッシュ	かたくちいわし				さつまいも さとう みずあめ		あぶら	しお				
	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン							
	ほうれん草のキッシュ風	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ			あぶら なまクリーム ノンエッグ マヨネーズ	しお こしょう		745 kcal 27.2 g 32.1 g 3.2 g		
	マカロニサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	こむぎこ さとう		す しお こしょう					
3 金	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん パセリ いんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		グチャップ コンソメ しお チキンガルスープ こしょう					
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					654 kcal 22.3 g 20.2 g 1.6 g	759 kcal 25.8 g 22.6 g 2.0 g	
	きんぴら丼の具	ぶたにく		にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ ごんにゃく しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ わふうだし					
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		こむぎこ でんぶ	あぶら	しお					
	キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ								
	江刺りんご【トキ】(中学校)				りんご								
	《お月見給食》 今夜は十五夜、「中秋の名月」ともいいます。月見だんごや芋いもを食べる風習があります。												
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					683 kcal 24.3 g 21.9 g 2.0 g	860 kcal 29.9 g 26.5 g 2.4 g	
6 月	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	だいにん たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶ			しお ドレッシング				
	芋いものそぼろ煮	とりにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが	さといも さとう でんぶ	あぶら	さけ しょうゆ みりん					
	大根と大根の葉のみそ汁	あつあげ みそ		だいにんのは にんじん	だいにん えのきだけ ねぎ								
	月見だんご		かんてん			こめこ でんぶ さとう みずあめ		しょうゆ					
7 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					593 kcal 21.8 g 20.5 g 1.2 g	760 kcal 26.6 g 24.7 g 1.5 g	
	さんまのかば焼き風	さんま			しょうが	でんぶ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ					
	こんにゃくあえ	ツナ		にんじん	こんにゃく きゅうり キャベツ えだまめ	さとう		ドレッシング					
	とりごぼし汁	とりにく			ごぼう だいにん えのきだけ しめじ	じゃがいも	あぶら	さけ めんつゆ しお しろだし しょうゆ					
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					599 kcal 21.4 g 17.2 g 2.3 g	721 kcal 24.8 g 18.4 g 2.8 g	
	中華ラビオリ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶ さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお					
	キャベツの中華みそいため	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく しめじ	でんぶ さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし					
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	だいにん ねぎ		ごまあぶら	しお こしょう					
9 木	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					596 kcal 29.8 g 22.5 g 3.0 g	724 kcal 36.1 g 26.2 g 3.8 g	
	ハニーマスタードチキン	とりにく			しょうが	はちみつ		ワイン しょうゆ マスタード					
	ブロッコリーのいろどりサラダ	ツナ		にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		す ドレッシング						
	秋味シチュー	とりにく いんげんまめ とうにゅう ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ しめじ	さつまいも	あぶら	ワイン ホワイトル コンソメ こしょう					
10 金	《目の愛護デー給食》 目が元気になる栄養がたっぷりつまった給食です！												
	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					595 kcal 26.9 g 14.9 g 2.1 g	738 kcal 32.6 g 17.0 g 2.5 g	
	ますのねぎみそだれ	ます みそ			ねぎ しょうが	さとう でんぶ		しろだし さけ みりん					
	切干大根とにんじんのそぼろ煮	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ					
	ほうれん草のすまし汁	とうふ		ほうれんそう にんじん	えのきだけ ねぎ	こむぎこ		しょうゆ しろだし しお					
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう							
14 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					683 kcal 26.3 g 22.3 g 2.0 g	821 kcal 30.5 g 24.2 g 2.4 g	
	とりつくねのてりやき	とりにく	ひじき かんてん	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ こむぎこ さとう		さけ みりん しょうゆ しお こしょう					
	納豆あえ	なっとう	チーズ	キンゲンサイ にんじん	はくさい もやし ねぎ	さとう		めんつゆ					
	さつま汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいにん ねぎ	さつまいも							
	江刺りんご【トキ】(小学校)				りんご								

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内で
ビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で
す。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養
素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立
ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理
にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみま
せんか？



10月10日は「目の愛護デー」！
ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

貧血を防ぐ！食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって
酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤
血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になること
ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠
乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的に
スポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識し
てとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状の他、顔色
が青白くなったり、下まぶたの内側が白っぽくなったり、爪が外側にそったりしま
す。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・
昼・夕の3食を欠かさず食べる。

主食・主菜・副菜をそろえて、
栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れ
る。

朝 昼 夕

鉄

鉄

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や
野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されや
すいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、
植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)



植物性食品(非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



10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。						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 17kcal -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 17kcal -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満
			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			
※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。											
今日は岩谷堂小学校6年1組のみなさんが考えてくれました。「和食でいどりに気をつけた」とのことです。いろいろな他にも、秋の食材がたっぷりで、岩谷堂小学校のみなさんに感謝をしています。いただきます！			《秋のいどり給食》 ☆岩谷堂小学校6年1組 2班の考えた給食です☆								
15水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			550 kcal 24.3 g 12.4 g 2.0 g	690 kcal 29.2 g 13.5 g 2.7 g
		ほっけの香味焼き	ほっけ みそ			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ		
		なめたけあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい えのきたけ	さとう		めんつゆ しお みりん しょうゆ		
		秋の味覚たっぷりのはっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼうだいこん まいだけ ししいたけ ねぎ	こむぎこ		しお さけ しょうゆ		
16木		バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			562 kcal 21.6 g 21.0 g 3.0 g	680 kcal 25.5 g 24.5 g 3.6 g
		ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ しお ソース しょうゆ ワイン		
		コールスローサラダ			ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう		す ドレッシング		
		コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ		あぶら	しお こしょう ポタージュのもと		
今月の「奥州っ子給食」は「大谷 翔平 選手 応援給食」とのコラボです！大谷選手が中学 時代に食べていたスパイシーチキンを再現しました。大谷選手の地元・姉妹地区はごぼうの産地です。そして、豆腐・豆乳・油揚げからなる大豆の「三豆流」汁を食べて、大谷選手に負けず！午後の活動もがんばりましょう！			《奥州っ子給食 & 大谷翔平選手応援給食》大谷選手に続いて、自分の夢にむけて羽ばたけ 奥州っ子！！								
17金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			618 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g	777 kcal 30.8 g 23.1 g 2.1 g
		スパイシーチキン		とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ		
		ごぼうのきんぴら			にんじん ピーマン	ごぼう ししいたけ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん		
		三豆流汁	とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ しょうが					
20月		あじつけのり	かつおぶし	のり こんぶ		しいたけ	さとう		しお みりん とうがらし		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		たまごやきチリソース	たまご			ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん しお ケチャップ トウバンジャン ちゅうかだし	614 kcal 22.7 g 17.5 g 2.8 g	770 kcal 27.1 g 20.1 g 3.4 g
		だいこんときゅうりの中華あえ	とりにく くらげ		にんじん	だいこん きゅうり もやし	でんぶん さとう	ごまあぶら こま	しお とうがらし す		
21火		マーボードウフ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん いら	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく ししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン しお ちゅうかだし さけ		
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		焼きメンチカツ	だいず とりにく ぶたにく きゅうにく たまご	にゅう		たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	しお	788 kcal 27.9 g 29.9 g 3.0 g	941 kcal 32.0 g 32.6 g 3.6 g
		海藻サラダ			わかめ つのまた ぶりのり かんてん とさか	こんにゃく きゅうり キャベツ コーン			ドレッシング		
22水		高野豆腐カレー	ぶたにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも		ワイン カレールウ ソース ケチャップ		
		ベビーチーズ		チーズ							
		《和食いっぱい給食》 ☆岩谷堂小学校6年2組 2班の考えた給食です☆									
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			592 kcal 21.7 g 17.6 g 1.9 g	764 kcal 26.9 g 21.4 g 2.5 g
23木		ちくわの磯辺揚げ	たら ぐち	あおさ		しょうが たまねぎ こんにゃく	さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	しお		
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
		ほうれん草のみそ汁	あつあげ みそ		ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ					
		コッパパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
24金		ボークケチャップ	ぶたにく だいず			たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく しょうが	さとう じゃがいも		ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう	563 kcal 25.6 g 14.6 g 2.0 g	685 kcal 30.9 g 16.5 g 2.6 g
		白玉フルーツポンチ				パイナップル ぶどうかじゅう いちごかじゅう もも	もちごめ でんぶん さとう				
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こむぎこ		コンソメ チキンガラスープ しお こしょう		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
27月		あじのしょうががじょうゆ焼き	あじ			しょうが			さけ しょうゆ みりん	564 kcal 26.9 g 16.0 g 1.8 g	
		だいこんの黒さとう煮	ぶたにく		にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	さとう		さけ しょうゆ す		
		白菜ときこのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ しめじ ねぎ					
		江刺りんご【ジョゴ-ルド】(小学校)				りんご					
28火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		きんぴらにくだんご（2こ）	とりにく だいず ぶたにく		にんじん	ごぼうたまねぎ にんにく しょうが くりんごかじゅう	でんぶん さとう	ごま あぶら	みりん しょうゆ す さけ しお	587 kcal 22.1 g 17.0 g 1.7 g	
		切干大根のソースやきそば風	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ ソース しお ウスターソース オイスターソース		
		チンゲンサイとあつあげみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ ねぎ					
29水		《元気もりもり給食》 ☆岩谷堂小学校6年3組 1班の考えた給食です☆									
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			584 kcal 22.5 g 18.1 g 1.8 g	732 kcal 27.0 g 20.8 g 2.2 g
		さばみそカツ	さば だいず みそ			パンこ こむぎこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ しお			
		なめこの塩こんぶあえ		こんぶ	チンゲンサイ にんじん	なめこ はくさい もやし	さとう		めんつゆ しお しょうゆ		
30木		いものこ汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく まいだけ	さといも		さけ しょうゆ みりん しろだし		
		《若手とり肉の日給食》 若手県はとり肉の生産量が全国トップクラスです。おいしいチキンをありがたくいただきます！									
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			584 kcal 25.3 g 14.9 g 1.9 g	725 kcal 30.6 g 16.9 g 2.3 g
		みそマヨチキン	とりにく みそ			さとう	ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	さけ みりん		
31金		ひじきの洋風炒め	とりにく	ひじき	ピーマン パプリカ	たまねぎ ごぼう しめじ しょうが			ワイン コンソメ しお こしょう		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい			コンソメ チキンガラスープ しお こしょう		
		江刺りんご【ジョゴ-ルド】(中学校)				りんご					
		ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお	567 kcal 29.5 g 20.3 g 2.5 g	679 kcal 35.8 g 23.7 g 3.2 g
31金		しゅうまい（2こ）	ぶたにく とりにく だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん だいこん コーン	パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう		
		チンゲンサイのナムル	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん だいこん コーン	さとう でんぶん	ごまあぶら	す しょうゆ しお		
		みそラーメンスープ	ぶたにく みそ だいず ホタテエキス		にんじん	たまねぎ もやし コーン だけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ しお トウバンジャン		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
31金		のり入りたまごまき	たまご	のり		さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん しお	564 kcal 21.7 g 15.1 g 2.1 g		
		こんにゃくとだいこんのみそ煮	とりにく みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん			
		鶏塩ちゃんこ汁	とりにく たまねぎ ぶたにく		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう マロニー		しょうゆ しお さけ しろだし		