

9月 学校給食献立予定表

2026年9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♪



	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		I類+ -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	I類+ -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
 わかめや切干大根、高野豆腐などの乾物、ツナなどの缶詰は長期間保存でき災害時にも役立ちます。食べたら買い足す「ローリングストック」がオススメです。	1 火	《防災の日給食》～いざという時のために食の備えを見直しましょう～									626 kcal 26.4 g 21.9 g 1.7 g	783 kcal 32.3 g 25.6 g 2.2 g
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ			
		切干大根のツナマヨあえ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうりもやし	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ す しお			
高野豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ こやとうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ			にぼしだし					
クイズです！豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれていますが、鶏肉の約何倍含まれているでしょう？ ①約2倍②約5倍③約10倍 正解は③です。ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、夏の疲れた体を元気にしてくれます。	2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			576 kcal 21.4 g 15.6 g 1.9 g		
		棒餃子	ぶたにく とりにく だいず		にら	きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが	ごむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら	しお しょうゆ			
		白菜と豚肉のあんかけ炒め	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい だいのこ もやし しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお			
		春雨たんたんスープ	ぶたにく とうふ	みそ	にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ だいこん 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 チキンガラスープ しょうゆ			
コールスローとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことで、オランダ語でキャベツサラダを意味する「コールスラ」が名前の由来です。約2000年以上前の古代ローマ時代から食べられていたといわれている、とても歴史の古いサラダです。	3 木	フラワーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			633 kcal 21.3 g 24.0 g 2.9 g		
		トマトソースにくだんご（2個）	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん ごむぎこ	あぶら	ケチャップ しょうゆ しお す ウスターソース			
		カラフルコールスロー			にんじん パプリカ ブロッコリー	コーン きゅうり キャベツ	さとう		す フレンチドレッシング しお			
		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	たまねぎ コーン		あぶら	ポターージュ しお こしょう			
バナナ（小学校）					バナナ レモンかじゅう							
奥州市産ピーマンを使った肉詰めです。半分に切ったピーマンに肉だねを詰めてオープンで焼き、ソースをかけます。約1100個の肉詰めを給食センターで手作ります。	4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			584 kcal 24.7 g 15.2 g 2.1 g		
		ピーマンの肉詰め	とりにく		ピーマン	たまねぎ	ごむぎこ でんぷん		しお こしょう ソース ケチャップ			
		すきこんぶとツナの炒め煮	ツナ	すきこんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		江刺卵めん汁	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	なめこ ねぎ しいたけ	ごむぎこ		しょうゆ さけ かつおだし しろだし しお			
9月以降に収穫されるなすは「秋なす」と呼ばれ、皮がやわらかく、美には甘味とうま味がギュッと詰まっています。今日は、なすと相性の良い油やみそを使ったマーボーなすにしました。	7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			650 kcal 22.8 g 19.3 g 2.2 g	792 kcal 26.1 g 21.1 g 2.5 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	でんぷん さとう ごむぎこ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお			
		マーボーなす	ぶたにく あつあげ だいずミート	みそ	ピーマン にんじん	なす たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし みりん チンメンジャン さけ チキンガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう			
		チンゲンサイとマロニーのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	マロニー	ごまあぶら				
みそとチーズはどちらも発酵食品で、うま味たっぷりの仲良しコンビです。2つを組み合わせると、うま味の相乗効果でおいしさが何倍にもアップします。	8 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			585 kcal 32.1 g 12.9 g 2.1 g	731 kcal 39.3 g 14.4 g 2.8 g	
		とりにくのみそチーズ焼き	とりにく みる	チーズ	パセリ				さけ みりん しょうゆ			
		なめこの塩昆布あえ		しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい なめこ			めんつゆ しお			
		奥州はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	はっと		さけ しょうゆ しお かつおだし めんつゆ			
めかぶのネバネバには、おなかの調子を整えてくれる水溶性食物繊維が多く含まれています。水に溶けやすい特徴があるので、汁も残さず食べましょう。	9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			581 kcal 25.0 g 18.0 g 1.6 g	730 kcal 30.3 g 20.8 g 2.2 g	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ す しお			
		やさいのねぎ塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん	ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく		ごまあぶら	さけ しおこうじ しお ちゅうかだし			
		めかぶのみそ汁	みる あぶらあげ	とうふ	めかぶ	だいこん ねぎ			にぼしだし			
食事に赤、白、黄、緑、黒の5色をそろえると、いろいろな種類の食材をとることができ、自然と栄養バランスが整いやすくなります。いろいろな意識しながら食事できるといいですね。	10 木	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			560 kcal 21.4 g 21.6 g 3.0 g	724 kcal 25.8 g 25.2 g 3.6 g	
		オムレツのミートソースかけ	ぶたにく たまご		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	ワイン ケチャップ しお す			
		カレーポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	カレーこ しょうゆ しお こしょう す			
		ほうれん草とウィンナーのスープ	ウィンナー		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 しお こしょう			
バナナ（中学校）					バナナ レモンかじゅう							
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冬が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。	11 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			596 kcal 22.0 g 14.8 g 1.6 g	728 kcal 26.1 g 16.1 g 1.9 g	
		きんぴら豚丼の具	ぶたにく		にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ しょうが	ごんにゃく さとう		さけ わふうだし みりん しょうゆ			
		かぼちゃ天ぷら			かぼちゃ		ごむぎこ でんぷん	あぶら	しお			
		キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ みる		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			にぼしだし			

9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品を バランス よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1がとれるよう考えられています。また、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干しいただけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

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。						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 I科17～650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 I科17～830kcal 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				
奥州っ子給食 第2弾です。今月のテーマ食材はピーマンです。今日は前沢牛と一緒にチンジャオロースにしました。また、奥州市産の生乳から作られた飲むヨーグルトも登場です。地域の自慢のおいしさを味わっていただきましょう。	14月	《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。										
畑の肉と呼ばれるほど栄養満点の大豆。加工の工夫によって、豆腐、豆乳、みそなど、いろいろな食品に姿を変え、昔から日本人の食生活を支え続けています。	15火	ごはん 奥州市産飲むヨーグルト		ヨーグルト			こめ	さとう			659 kcal 19.2 g 17.7 g 1.9 g	852 kcal 23.8 g 23.4 g 2.7 g
		米粉はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいだけ	こむぎこ はるさめ こめこ でんぶん さとう こなあめ	あぶら	しょうゆ しお			
		奥州たっぷりチンジャオロース	ぎゅうにく		にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ もやし だけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ ソース デンメンジャン ちゅうかだし			
		中華風たまごコーンスープ	たまご		にんじん こねぎ	コーン たまねぎ	かたくりこ		ちゅうかだし チキンガラスープ しお			
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
ドッグパンにウィンナーや焼きそばをはさんで、オリジナルパンを作ります。食べるときはのどにつまらないように、よくかんで味わって食べましょう。	17木	あじの香味焼き	あじ みそ			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ	555 kcal 25.9 g 14.5 g 2.0 g	693 kcal 31.4 g 16.5 g 2.6 g	
		やさいの梅かつお和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	もやし ぎゅうり うめ りんご	さとう		しろだし			
		豆乳豚汁	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ		にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく		さけ しょうゆ にぼしだし			
		和なしゼリー		かんてん		なし	さとう					
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
大豆から作られる豆腐には、カルシウムが多く含まれています。きのこに多く含まれているビタミンDは、体内でのカルシウムの吸収を良くしてくれるので、一緒に食べるのがおススメです。	16水	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	だいず ぶたにく とりにく とうふ			たまねぎ えのきたけ ししいだけ	さとう でんぶん		しお しょうゆ さけ みりん わふうだし	622 kcal 22.2 g 16.7 g 2.0 g	779 kcal 26.8 g 19.2 g 2.6 g	
		根菜のみそマヨあえ	ツナ みそ		にんじん	れんこん ごぼう キャベツ ぎゅうり	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ す			
		白玉団子汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ	もちごめこ でんぶん		さけ しょうゆ しろだし しお かつおだし			
		ドッグパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		ロングウィンナー	ぶたにく だいず ぎゅうにく				さとう		しお	559 kcal 23.4 g 23.0 g 3.1 g	732 kcal 29.1 g 28.0 g 3.8 g	
23日は秋分の日。昼と夜の長さがほぼ同じ日です。この日以降、夜が長くなり秋が深まっていきます。栗、りんご、里芋など、多くの食材がおいしい旬を迎えます。食欲の秋になりますね。	18金	やさいたっぷり焼きそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ソース しお こしょう さけ			
		あさりと白菜のスープ	あさり		にんじん こんぎ	たまねぎ はくさい			ワイン チキンガラスープ コンソメ こしょう しお			
		わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	さとう		しお		
		焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん くり	あぶら	しお	582 kcal 18.8 g 17.2 g 2.3 g	725 kcal 22.2 g 21.2 g 2.7 g	
		チンゲンサイの磯香あえ		のり	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし			めんつゆ しょうゆ			
どちらも甘くて栄養満点のかぼちゃとさつまいもですが、食べている部分は全く違います。かぼちゃは花のあとにできる「実」、さつまいもは栄養を蓄えて大きくなった「根」を食べています。	24木	まりふのすまし汁	とりにく とうふ はななると		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	こむぎこ		しょうゆ しお しろだし さけ かつおだし			
		食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		いちごジャム				いちご	さとう					
		チキンのハーブグリル	とりにく		バジル パセリ				しょうゆ ワイン マスタード こしょう	597 kcal 26.4 g 21.7 g 3.1 g	721 kcal 31.9 g 25.4 g 3.6 g	
		かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	ぎゅうり たまねぎ	さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	しお			
リクエスト給食 第1弾です。献立のタイトルは「あっきーの秋の味覚給食」、ポイントは「秋の味覚のさんまやきのこを使うことでおいしくしあげました。」とのことです。秋が旬の食材をたっぷり使い、デザートにはお月見ゼリーをつけて、季節だけではなく行事食のことも考えて献立作成してくれました。	25金	カブとミートボールのスープ	とうふミートボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ かぶ			チキンガラスープ コンソメ しお こしょう			
		《お月見給食＆リクエスト給食》 ☆稲瀬小6年生のみなさんがお月見にぴったりの献立を考えてくれました☆										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	709 kcal 26.3 g 25.6 g 2.3 g	886 kcal 31.8 g 30.7 g 2.8 g	
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ しいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
きのこには、おなかの調子をよ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栄養が多く含まれています。苦手な人もいるかもしれませんが、食べれば良いこといっぱいですよ。	28月	豚汁	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが	こんにゃく		さけ にぼしだし			
		お月見ゼリー		かんてん		いちご ブルーベリー りんご みかん	さとう みずあめ					
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ				
		ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぶん	あぶら	しお	695 kcal 22.6 g 20.3 g 2.0 g	881 kcal 27.6 g 24.4 g 2.4 g	
		チキンときのこのカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ①②③ ワイン ソース ケチャップ			
江戸時代の将軍 徳川吉宗が、東京の小松川というところで食べた青菜を気に入り「小松菜」と名付けたそうです。カルシウムがほうれん草の約3倍、鉄分は約1.5倍もある栄養満点の野菜です。	29火	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイナップル もも ぶどう いちご	さとう					
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		赤魚の塩こうじ焼き	あかうお						しおこうじ			
		すき焼き風煮	ぶたにく やきとうふ		にんじん	ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	こんにゃく さとう		さけ みりん しょうゆ	557 kcal 26.3 g 14.7 g 1.8 g	714 kcal 32.6 g 16.6 g 2.2 g	
		こまつなのみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし			
明日の奥州市陸上記録会にむけて、今日は疲労回復、筋力・持久力アップ献立です。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。しっかり食べて、選手の皆さんも応援の皆さんもがんばってください！	30水	オレンジ（中学校）				オレンジ						
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	ウスターソース しお			
		なっとうあえ	なっとう	チーズ	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし ねぎ	さとう		めんつゆ	730 kcal 23.7 g 27.7 g 1.9 g	846 kcal 26.9 g 29.3 g 2.2 g	
		さつま汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ ごぼう	さつまいも		にぼしだし			
		オレンジ（小学校）				オレンジ						

《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♪