



10月 学校給食献立予定表

2026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♪



	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	
レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は体の中で酸素を運ぶ仕事があり、鉄分が不足すると貧血という酸素不足があります。鉄分はレバーや貝類のあさり、カツオやマグロなどに多く含まれているので積極的に食べたいですね。	2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			757 kcal 25.6 g 20.8 g 2.0 g		
		白ごまレバーつくね（2こ）	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	ごま あぶら			しょうゆ みりん すしお こしょう	
		カレーきんぴら	ぶたにく だいす		にんじん(ピーマン)	ごぼう にんにく	こんにやく さとう	あぶら			さけ しょうゆ みりん わふうだし カレーこ	
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん えのきだけ (ねぎ)					にぼしだし	
カルシウムウエハース			にゅう			こむぎこ さとう でんぶん	ショートニング あぶら					
クイズです！日本各地には地元根づいた伝統的なみそがありますが、「西京みそ」はどこのみそでしょうか？①東京 ②奈良 ③京都 正解は③京都の伝統的なみそを「西京みそ」といいます。	5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			548 kcal 26.0 g 14.3 g 1.5 g	689 kcal 31.2 g 16.2 g 1.8 g	
		たらん西京みそ焼き	たら みそ				さとう					さけ
		だいこんの黒さとう煮	ぶたにく		にんじん	だいこん えだまめ	こんにやく さとう					さけ しょうゆ す
		豆腐みそ汁	とうふ みそ とうにゅう		にんじん	はくさい えのきだけ (ねぎ) しょうが ごぼう						にぼしだし
海にすむイカには心臓が3つあります。全身に血液を送る心臓が1つと、エラに血液を送る心臓が2つあります。イカは海の中で素早く動くので、たくさん酸素が必要のため心臓が3つに進化しました。	6 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			656 kcal 22.6 g 22.2 g 1.6 g	850 kcal 28.5 g 27.3 g 2.1 g	
		イカメンチカツ	いか だいす		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ さとう	あぶら				しょうゆ しお
		切りほしだいこん 切干大根のごま酢あえ			チンゲンサイ にんじん	きりほしだいこん もやし	さとう	ごま				す しょうゆ
		じゃがいもとわかめのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ (ねぎ)	じゃがいも					にぼしだし
なめこの「ぬるぬる」の正体は「水溶性食物繊維」といい、小腸、大腸の余分なあぶらを外に出してくれたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。水に溶けやすいので汁物に入れるのがおすすめです。	7 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			610 kcal 23.8 g 13.2 g 1.4 g	732 kcal 28.1 g 14.6 g 1.7 g	
		ぶたにくのしょうがいため丼の具	ぶたにく こうやどうふ		さやいんげん(ピーマン)	しょうが たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら				さけ しょうゆ みりん
		なめこのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん えのきだけ (ねぎ)						にぼしだし
		白玉フルーツポンチ				みかん バイン もも ぶどうかじゅう いちごかじゅう	もちこめ さとう					
「カルツォーネ」とは、ピザ生地に具材を乗せて三日月型に折りたたみ、オープンで焼いた包み焼きピザのことです。イタリアのナポリで生まれたピザといわれています。	8 木	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			612 kcal 21.7 g 23.6 g 2.4 g	728 kcal 24.9 g 27.5 g 2.8 g	
		カルツォーネ風	とりにく だいす			たまねぎ にんにく	さとう みずあめ こむぎこ	あぶら				ケチャップ しお
		ブロッコリーのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ コーン	さとう	ノンエッグ マヨネーズ				しょうゆ す
		かぼちゃポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん		バター				かぼちゃポタージュールウ しお こしょう
		江刺りんご【トキ】（中学校）				りんご						
明日、10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食には、目の乾燥を防ぐ「ビタミンA」が豊富なニンジンとチンゲンサイ、目の疲れを和らげる「アントシアニン」が含まれるブルーベリーが使われています。しっかり食べて、体の中から目の健康を守りましょう！	9 金	《目の愛護デー給食》 10月10日は目の愛護デーです。目を元気にする栄養がたっぷり入っていますよ。								598 kcal 23.6 g 15.8 g 2.1 g	746 kcal 28.3 g 18.0 g 2.5 g	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		豆腐ハンバーグおろしソース	とうふ だいす とりにく とうふ ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう でんぶん		あおじそドレッシング しお みりん			
		切りほしだいこん 切干大根とにんじんのそぼろ煮	きりほしだいこん ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ	こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきだけ (ねぎ)			にぼしだし			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう					
韓国では、家族や近所の人達と一緒にキムチを作り、出来上がったキムチを地域で分かち合っている文化があり、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。	13 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			685 kcal 22.8 g 26.6 g 1.8 g	883 kcal 27.8 g 33.5 g 2.2 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 しいたけ	こむぎこ はるさめ ショートニング さとう でんぶん こめこ こなあめ	あぶら				しょうゆ しお
		野菜たっぷりビビンバ	ぶたにく だいすミート		にんじん こまつな	たけのこ だいすもやし にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら こま				さけ トウバンジャン やきにくのだれ しょうゆ
		キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん いら	キムチ はくさい えのきだけ しょうが	マロニー					さけ にぼしだし
江刺ひがし小学校のリクエスト給食のタイトルは「岩手☆うまうま☆給食」です。ポイントは「岩手の食材を使ってみんなが好きそうなメニューを考えました」とのことです。岩手の産業についてよく勉強されていますね。ひがし小のみなさんに感謝していただきましょう！	14 水	《リクエスト給食》 ☆江刺ひがし小6年生のみなさんが岩手の恵みたっぷりの給食を考えてくれました☆								591 kcal 29.0 g 13.6 g 1.8 g	731 kcal 35.2 g 15.2 g 2.2 g	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		三陸産さけのしおやき	さけ						しお			
		八幡平ほうれん草のなっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし (ねぎ)	さとう	めんつゆ				
		江刺卵めん汁	とりにく たまご		にんじん	しいたけ だいこん (ねぎ) なめこ	こむぎこ		さけ しょうゆ しろだし しお かつおだし			
		江刺りんご【トキ】（小学校）				りんご						

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

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、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。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と思いますが、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？

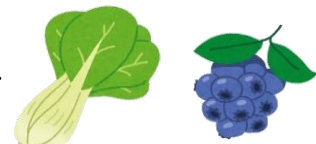


10月9日(金)の給食では、にんじんのほかに、チンゲンサイ(ビタミンA)、ブルーベリー(アントシアニン)といった目を元気にしてくれる食べ物が使われています。

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！

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



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 1341kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 1341kcal 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						
今日はミートソーススパゲティです。袋に入ったソフトめんを少しずつ出して、ミートソースに入れて食べましょう。一度にめんを全部入れるとあふれてしまいますよ。	15木	ソフトめん 牛乳 ほうれん草オムレツ カラフルコールスロー ミートソース		ぎゅうにゅう たまご だいず		ほうれんそう 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	ソフトめん でんぷん あぶら	しお フレンチドレッシング す ケチャップ ソース コンソメ デミグラスソース ハヤシルウ しお		597 kcal 26.1 g 26.0 g 2.7 g	731 kcal 32.4 g 32.1 g 3.2 g
クイズです！私たちが食べているさつまいもの部分は、植物の「根っこ」でしかうか？それとも「くき」でしかうか？ 正解は、根っこの部分です。	16金	ごはん 牛乳 とりぶた丼の具 さつまいもの大ぶら 鮭のつみれ汁		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート			たまねぎ ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう		しお しょうゆ さけ みりん		619 kcal 24.0 g 16.2 g 1.6 g	761 kcal 28.7 g 17.8 g 1.9 g	
今日は、奥州っ子給食と大谷選手応援給食のコラボです！メンチカツには応援の気持ちを込めたイラストを入れました。副菜の三豆流サラダには3種類の豆製品が入っています。牛肉には貧血を予防してくれる栄養素が豊富です。	19月	《奥州っ子給食 & 大谷翔平選手応援給食》 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 大谷選手応援メンチカツ 三豆流サラダ 前沢牛カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく			たまねぎ だいずもやし えだまめ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお こしょう ナツメグ しょうゆ す		753 kcal 25.2 g 25.2 g 2.3 g	941 kcal 30.4 g 29.8 g 2.8 g	
いものこ汁は東北の郷土料理です。岩手、秋田では「いものこ汁」とよびますが、山形、宮城では「芋煮」とよびます。使う肉の種類や、しょうゆ・みそなどの味つけが地域によって少しずつ違います。	20火	金芽米ごはん 牛乳 とりのてりやき きゃべつのみそいため いものこ汁		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あつあげ			しょうが キャベツ もやし しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ しょうゆ		572 kcal 30.4 g 15.2 g 1.8 g	718 kcal 36.5 g 17.2 g 2.2 g	
クイズです！野菜には色が濃い「緑黄色野菜」と、色が薄い「淡色野菜」がありますが、大根はどちらでしょうか？ 正解は、大根の根っこは「淡色野菜」ですが、大根の葉っぱは「緑黄色野菜」です。	21水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 こんにゃくとだいこんのみそ煮 塩ちゃんこ汁 江刺りんご【ジョー・ルド】（中学校）		ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ			しょうが だいこん ごぼう にんにく	みずあめ さとう		しょうゆ こんぶだし す しお		601 kcal 23.6 g 14.5 g 2.2 g	744 kcal 28.7 g 16.3 g 2.8 g	
「ボンゴレ」とはイタリア語で「あさり」、「ピアンコ」は「白」という意味で、あさを白ワインで煮し、オリーブ油で炒めたスパゲティを指します。ちなみにトマトソースを使うと「赤」という意味で「ボンゴレロッソ」とよべれます。	22木	ドッグパン 牛乳 ロングウィンナー ボンゴレピアンコスパゲティ ミートボール入りミネストローネ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく			パン さとう			しお		594 kcal 25.0 g 26.3 g 2.9 g	728 kcal 30.5 g 32.1 g 3.4 g	
豆腐には、材料を型に入れ押し固めた「木綿豆腐」と、押さずに固めた「絹ごし豆腐」があります。絹ごし豆腐は水分が多いのでつるんとしており、木綿豆腐は水分が少なく固いので煮物や炒め物にも使えます。	23金	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ナムル マーボーどうふ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく			キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ みずあめ さとう こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ		608 kcal 22.0 g 16.8 g 2.3 g	743 kcal 25.5 g 18.2 g 2.7 g	
食べ物には「賞味期限」と「消費期限」があります。賞味期限は「おいしく食べられる期間」、消費期限は「安全に食べられる期間」です。どんな商品にどんな期限が書かれているのか、探してみましょう。	26月	ごはん 牛乳 ねぎ入りたまごやき ちくぜん煮 白菜ときのこのみそ汁		ぎゅうにゅう たまご とりにく			ねぎ ごぼう たけのこ しいだけ	さとう でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお		557 kcal 22.1 g 15.6 g 1.6 g	700 kcal 26.3 g 17.6 g 2.0 g	
クイズです！日本で食べられるきのこは何種類あるでしょうか？ ①5種類 ②100種類 ③500種類 正解は、日本には約5000種類のきのこが存在していますが、食べられるのは②の約100種類です。	27火	金芽米ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 根菜のみそマヨあえ まめっこスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう パンこ こむぎこ		ウスターソース しょうゆ さけ みりん す しお		693 kcal 25.6 g 27.0 g 2.3 g	833 kcal 29.7 g 29.2 g 2.7 g	
今月2回目の奥州っ子給食です。郷土料理の「はっと汁」は、江戸時代に小麦粉を練って作った汁物があまりにもおいしいため、農家が米よりも小麦づくりに専念することを恐れた殿様が食べることを「ご法度」、つまり禁止したことから「はっと汁」とよばれています。	28水	《奥州っ子給食》 今月は奥州っ子給食が2回あります。 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 かぼちゃひき肉フライ こまつナサラダ 秋の奥州はっと汁 江刺りんご【ぐんま名月】（小学校）		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とりにく あぶらあげ			たまねぎ キャベツ コーン ごぼう だいこん まいだけ しいだけ	さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	しょうゆ ウスターソース しょうゆ す コンソメ しお こしょう		704 kcal 22.6 g 18.3 g 1.5 g	901 kcal 27.5 g 22.5 g 2.1 g	
岩手県はとり肉の生産量が全国でトップクラスです。奥州市の農場でもたくさんのにわとりが飼われています。安全でおいしいとり肉をつくるために、農家や獣医師の人達が働いてくれています。感謝をさせていただきます。	29木	《「岩手とり肉の日」給食》 岩手のおいしいとり肉をいただきます！												
		ミルクコッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン カレーマカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー		ぎゅうにゅう とりにく ツナ あさり ペーコン とうにゅう			しょうが ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ	はちみつ マカロニ さとう じゃがいも いんげんまめ		しょうゆ ワイン つぶマスタード しょうゆ す しお こしょう カレーこ		634 kcal 27.8 g 26.3 g 3.3 g	777 kcal 33.8 g 30.9 g 4.1 g	
クイズです！魚の種類は大きく分けて①赤身魚、②白身魚、③青魚に分けることができますが、ニシンはどここのグループに入るでしょうか？ 正解は、③青魚。アジやイワシと同じグループです。	30金	ごはん 牛乳 ニシンのてりやき 肉じゃが さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう にしん ぶたにく			しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ えのきだけ	さとう じゃがいも こんにゃく さつまいも	あぶら	みりん しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん にぼしだし		620 kcal 25.4 g 17.9 g 1.4 g	774 kcal 30.6 g 20.4 g 1.8 g	