

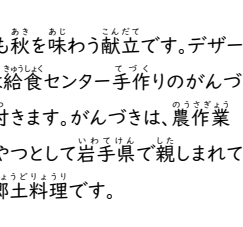
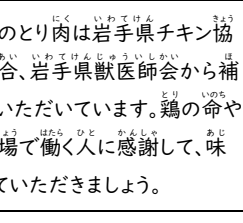
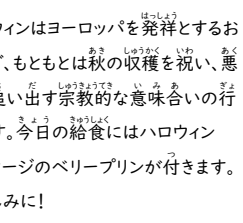
		日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料 その他	基準値		
				主に体をつくる		主に体の調子をとどえる		主にエネルギーになる			小学生 ≒34%～650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 ≒34%～830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満	
				①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
				★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
十五夜給食	10月は国が定める『食品ロス削減月間』です。日本では本来食べられるのに捨ててしまう食品(食品ロス)が国民1人当たり毎日ご飯茶碗1杯分出ているそうです。(消費者庁HPより)意識して食品ロスを減らしましょう。	1	水	黒糖コッペンパン					こむぎこ こくとう	ショートニング	しお イースト	622 kcal	742 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							18.1 %	17.4 %
			ハムチーズピカタ	Oたまご	ハムステーキ	チーズ					しお	33.7 %	31.8 %
			ブロッコリーのさっぱりサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	こんにゃく	さとう	あぶら	しお レモンかじゅう うすくちしょうゆ こしょう	3.3 g	3.8 g
			コーンスープ	ベーコン★	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	Oたまねぎ	どうもろこし	じゃがいも		ポタージュエースコーン クリームコーン こしょう		
	2	木	麦ごはん						Oこめ	むぎ		小学校給食なし	805 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう								18.3 %
			赤魚のカレーチーズ焼き	あかうお		チーズ					しお ノンエッグマヨネーズ カレーこ こしょう		26.5 %
			すき昆布の中華ソテー	ぶたにく	すきこんぶ	にんじん	にんにく	たまねぎ	ごまあぶら	さけ ちゅうめスープストック こしょう こいくちしょうゆ	2.3 g		
			ワンドゥンスープ	★豆腐だんご あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	ほしいたけ	たけのこ	ワンドン (こむぎこ)	ごまあぶら	さけ ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ こしょう しお		
		りんご(予定品種:トキ)					Oりんご						
3	金	ごはん						Oこめ			655 kcal	777 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							14.3 %	13.8 %	
		和風コロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお		27.5 %	24.7 %	
		キムタク炒め	とりにく		にんじん えだまめ	たまねぎ たくあん(だいこん) はくさいキムチ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	うすくちしょうゆ さけ		2.3 g	2.6 g	
		なめこのかきたま汁	Oたまご O豆腐 Oみそ		にんじん こまつな	なめこ	かたくりこ		にぼしかつおだし				
7月	今日は十五夜給食です。旧暦8月15日の十五夜は中秋の名月と呼ばれ、月を眺めながら秋の収穫に感謝し、お祝いをします。中秋の名月は別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、食べたりします。	6	月	麦ごはん					Oこめ	むぎ		632 kcal	789 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							13.7 %	13.3 %
			ウサギハンバーグ～みぞれソースかけ～	とりにく	ぶたにく		たまねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう		こいくちしょうゆ みりん しお レモンかじゅう トマトペースト	19.5 %	18.5 %	
			うまっコリー	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	Oキャベツ	さとう	すりごま	こいくちしょうゆ	2.0 g	2.3 g	
			まんまるスープ		わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	いもち いもち(かぼちゃ)		ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ こしょう			
			お月見団子		かんてん			こめこ さとう みずあめ		しょうゆ しお			
7火	南蛮漬とは、魚や肉を唐揚げにした後赤唐辛子や長ネギなどの香味野菜とともに甘酢に漬ける料理です。ポルトガルやスペインなどから南蛮貿易をきっかけに伝わったとされています。(諸説あり)	7	火	金芽米ごはん					Oこめ			651 kcal	816 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							11.6 %	10.9 %
			さんまの南蛮漬	さんま			ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ す どうがらし	33.7 %	32.3 %	
			オイマヨ和え			こまつな にんじん	はくさい	さとう		ノンエッグマヨネーズ オイスターソース	1.5 g	1.8 g	
			いものこ汁	ぶたにく O豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ほしいたけ こんにゃく ねぎ	ざといも		さけ かつおだし みりん めんつゆ うすくちしょうゆ			
8水	麺は温度管理が難しいため、夏場をさせて献立に取り入れています。今日は秋の味覚、きのこがたっぷり入ったあんかけうどんです。お椀に麺を入れるとき、汁がこぼれないよう気を付けてください。	8	水	うどん					こむぎこ		しお	509 kcal	607 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							19.0 %	18.6 %
			彩り野菜の卵とじ	Oたまご	ぶたにく		ほうれんそう パプリカ	たまねぎ	さとう	あぶら	しお うすくちしょうゆ さけ	32.4 %	30.1 %
			胡麻和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	すりごま	うすくちしょうゆ	2.5 g	3.2 g	
			あんかけきのこうどんの汁	とりにく		にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ ほしいたけ なめこ たまねぎ	かたくりこ		さけ かつおだし とりだし うすくちしょうゆ しお みりん			
9木	食べ物をよく噛むと、あごが丈夫になったり脳が活性化するだけでなく、体の緊張が和らぎストレスを解消する効果もあります。カレーは噛む回数が少なくなりやすいです。よく噛んで食べましょう。	9	木	麦ごはん					Oこめ	むぎ		705 kcal	867 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							11.7 %	11.3 %
			コーンフライ				どうもろこし	さとう てんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	しお		28.9 %	27.0 %
			かりばり和え			にんじん	もやし きゅうり つぼつけ	さとうも じゃがいも	あぶら	めんつゆ	2.0 g	2.5 g	
			秋野菜カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん しょうが にんにく	さとうも じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールー(3しゅ) しお ケチャップ ちゅうのうソース こしょう			
目の愛護デー給食	10月10日は目の愛護デーです。目の健康を保つ栄養としてビタミンAやアントシアニンがあります。今日の給食ではブルーベリーにアントシアニンが多く含まれます。毎日の食事に取り入れていきましょう。	10	金	ごはん					Oこめ			646 kcal	820 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							16.5 %	16.0 %
			焼売(2個)	とりにく	ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが	さとう てんぷん パンこ こむぎこ		しょうゆ みりん しお こうしんりょう	27.2 %	25.5 %	
			ビビンバ炒め	とりにく	ぶたにく たまご Oみそ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし たけのこ	さとう	ごまあぶら	さけ トウバンジャン デンメンジャン こいくちしょうゆ	1.8 g	2.3 g	
			海鮮中華スープ	ホタテ イカ あさり Oあつあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほしいたけ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック しお うすくちしょうゆ こしょう さけ				
			ブルーベリーゼリー					さとう		ブルーベリービューレ			
奥州っ子給食のコラボ献立	今日は大谷翔平選手応援献立と奥州っ子給食のコラボです。スパイシーチキンは大谷選手が中学生のころに給食で出ていた人気メニューを再現!大谷選手の出身、姉体地区ではごぼうが栽培されているため副菜は五目きんぴらに、投手・打者・益壘の三刀流で活躍することになみ厚揚げ・豆乳・みそを使用して三豆流汁にしました。奥州市産のりんごや特別仕様の味付け海苔も付きます。お楽しみに!	14	火	金芽米ごはん					Oこめ			660 kcal	817 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							17.4 %	16.6 %
			スパイシーチキン	とりにく			しょうが にんにく	Oこめこ かたくりこ	あぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン	28.2 %	26.1 %	
			五目きんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん	1.8 g	2.0 g	
			三豆流汁	Oあつあげ どうにゅう Oみそ	にんじん こまつな	だいこん ほしいたけ しょうが				にぼしかつおだし			
			大谷選手応援味付け海苔		のり			さとう てんぷん		しょうゆ かつおこんぶだし しお			
			りんご(予定品種:ジョナゴールド)				Oりんご						
			背割りコッペンパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	小学校給食なし	740 kcal	
15	水	牛乳		ぎゅうにゅう						14.1 %			
		ロングウインナー ～ケチャップかけ～	ぶたにく				さとう		しお こうしんりょう ケチャップ	39.0 %			
		ダブルポテトサラダ			にんじん	きゅうり	さつまいも じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ こしょう	3.9 g			
		ラビオリスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし	★ラビオリ		コンソメゴールド うすくちしょうゆ				
16木	ハヤシライスの由来は諸説ありますが、有力なのは早矢仕さんが考案した料理という説です。医師でもある早矢仕さんが作った、肉や野菜を入れた栄養たっぷりの煮込み料理がハヤシライスの最初だそうです。	16	木	麦ごはん					Oこめ	むぎ		667 kcal	838 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							15.8 %	15.2 %
			トマトオムレツ	たまご		グリーンピース	たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら	かつおこんぶだし ケチャップ しお す トマトペースト しょうゆ みりん こしょう	28.9 %	27.0 %	
			ビーンズサラダ	だいひずひごまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		にんじん えだまめ	キャベツ	さとう	あぶら	す しお こしょう	2.5 g	2.9 g	
			ポークハヤシ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム		あぶら	あかワイン ハヤシアレーク トマトソース こしょう			
17金	がんもどきとは、豆腐に細かく刻んだ野菜や海藻などの具材を加え混ぜ合わせたものを油で揚げた日本の伝統的な料理です。鳥(雁)の肉に似せたもどき料理から【がんもどき】と呼ばれるようになったそうです。(諸説あり)	17	金	ごはん					Oこめ			675 kcal	853 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							16.9 %	16.9 %
			ブリの幽庵焼き	ブリ							うすくちしょうゆ みりん さけ ゆずかじゅう	28.3 %	27.7 %
			がんもどきの煮物	★がんもどき	にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ だいこん ごぼう	さつまいも さとう		こいくちしょうゆ みりん さけ	1.3 g	1.7 g		
		鶏ごぼう汁	とりにく Oあぶらあげ						さけ かつおだし みりん とりだし うすくちしょうゆ めんつゆ				
		梨					なし						



10月学校給食予定献立表



2025年 9月26日
奥州市立前沢学校給食センター
http://maesowas.blog.fc2.com/

		日 (曜)	献立名 ※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。	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 その他	基準値	
				主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 1344～650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 1344～830kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満
				①たんばく質を多く含む食 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			
				★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
		20 月	麦ごはん						○こめ わぎ	小学校 給食なし	782 kcal	
			牛乳		ぎゅうにゅう							14.6 %
			セルフ秋の香りごはんの具	とりにく ○あぶらあげ		にんじん くり えだまめ	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ		あぶら		さけ こいくちしょうゆ みりん しお	16.1 %
			もやしの磯和え		のり	ごまつな にんじん	もやし	さとう	めんつゆ うすくちしょうゆ		2.4 g	
			鮭団子入りはっと汁	★さけだんご		にんじん	だいこん ぶなしめじ れんこん ねぎ	こむぎこ			かつおだし みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
がんづき	○たまご	ぎゅうにゅう				こむぎこ こくとう はちみつ	いりごま	じゅうそう す				
	21 火	金芽米ごはん						○こめ	639 kcal	781 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう						18.7 %	17.9 %	
		しらすとチーズの厚焼き玉子	○たまご	チーズ しらす	ほうれんそう	たまねぎ	さとう		しお こしょう うすくちしょうゆ	26.6 %	24.3 %	
		じゃが芋の塩こうじ炒め	とりにく		にんじん きぬさや	○たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しおこうじ しょうゆ	2.2 g	2.6 g	
		白菜とえのきたけのみそ汁	○あつあげ ○みそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ			にぼしかつおだし			
さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら						
	22 水	米粉コッペパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	522 kcal	627 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						18.6 %	18.2 %	
		チリコンカン		ぶたにく ひよこまめ だいずミート だいず あかいげんまめ あおえんどうまめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	あぶら	あかワイン コンソメ チリパウダー トマトソース ケチャップ	32.2 %	31.0 %	
		シャキシャキサラダ	★ささみフレーク			ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル	レモンかじゅう こしょう しょうゆ	2.5 g	3.1 g	
		ポトフ	★ウインナー		ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメゴールド しるワイン うすくちしょうゆ こしょう			
	23 木	ごはん						○こめ	621 kcal	810 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう						13.1 %	12.3 %	
		揚げ餃子(2個)	ぶたにく		ニラ	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ しお	28.0 %	27.6 %	
		パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	いりごま	こいくちしょうゆ す しお	1.6 g	1.9 g	
		八宝菜	ぶたにく イカ		にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ ほししいたけ たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりがらすープのもと こしょう しお うすくちしょうゆ さけ			
	24 金	麦ごはん						○こめ わぎ	655 kcal	中学校 給食なし		
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.1 %	
		セルフ秋の香りごはんの具	とりにく ○あぶらあげ		にんじん くり えだまめ	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ		あぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお		18.0 %	
		もやしの磯和え		のり	ごまつな にんじん	もやし	さとう	めんつゆ うすくちしょうゆ	1.9 g			
		鮭団子入りはっと汁	★さけだんご		にんじん	だいこん ぶなしめじ れんこん ねぎ	こむぎこ		かつおだし みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			
がんづき	○たまご	ぎゅうにゅう				こむぎこ こくとう はちみつ	いりごま	じゅうそう す				
	27 月	麦ごはん						○こめ わぎ	648 kcal	中学校 給食なし		
		牛乳									18.3 %	
		赤魚のカレーチーズ焼き	あかうお	チーズ					しお ノンエッグマヨネーズ カレーこ こしょう		28.8 %	
		すき昆布の中華ソテー	ぶたにく	すきこんぶ	にんじん	にんにく たまねぎ	ごまあぶら		さけ ちゅうかスープストック こしょう こいくちしょうゆ		2.0 g	
		ワンタンスープ	★とうふだんご ○あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ	ワンタン (こむぎこ)	ごまあぶら	さけ ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ こしょう しお			
りんご(予定品種:シナノゴールド)					○りんご							
	28 火	金芽米ごはん						○こめ	636 kcal	820 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう						13.3 %	12.4 %	
		焼き菓コロッケ			くり		じゃがいも さとう さつまいも パンこ	あぶら	しお	29.0 %	27.5 %	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	さけ めんつゆ みりん	1.4 g	1.7 g	
		しめじと厚揚げのみそ汁	○あつあげ ○みそ		にんじん ごまつな	だいこん ぶなしめじ			にぼしかつおだし			
岩 手 と り 肉 の 日		結びパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	590 kcal	720 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						17.7 %	17.4 %	
		ハニーマスタードチキン	とりにく						しお こしょう つぶいりマスタード しるワイン ノンエッグマヨネーズ	36.0 %	34.5 %	
		カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	こしょう す しお	2.8 g	3.4 g	
		ABCスープ	★とうふだんご		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ABCマカロニ (こむぎこ)		コンソメゴールド うすくちしょうゆ こしょう			
	30 木	ごはん						○こめ	623 kcal	768 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう						17.6 %	17.0 %	
		さばのしょうゆ焼	さば						しょうゆこうじ みりん さけ	26.1 %	24.3 %	
		ほうれん草のおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			めんつゆ	1.9 g	2.5 g	
		呉汁	○やきとうふ ○みそ なっとう とうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		かつおだし			
みかん				みかん								
ハ ロ ウ ィ ン 給 食		麦ごはん						○こめ わぎ	648 kcal	815 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう						13.7 %	13.6 %	
		味噌カツ	とりにく ○みそ		にんにく		パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお	26.9 %	26.3 %	
		ゆかり和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり しお	2.1 g	2.5 g	
		かぼちゃのみそ汁	○あつあげ ○みそ		かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ			にぼしかつおだし			
ハロウィンプリン					さとう		クランベリーかじゅう いちごかじゅう プルベリーかじゅう					

10月食育だより

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかづき」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

10月6日は十五夜

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

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？

きんぴら かきあげ ケーキ

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!

にんじん かぼちゃ 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。