

11月 学校給食予定献立表



	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） 太字 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）		主な調味料	小学生	中学生	
			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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		174kcal たんばく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	174kcal たんばく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満	
【れんこん】 れんこんは、ハスの地下茎の部分を食べる野菜です。澱い泥の中で育てられています。たくさん穴が開いており、この穴は葉っぱとつながり地上の空気を取り込むための大切な役割をしています。れんこんは穴が開いているため「将来の見通しがよい」と新年のお節料理に使われる縁起物とされています。	4 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			さんめし					
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう かたくりこ					
		れんこん金平	ぶたにく		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん いちみつとうがらし	638 kcal 295 g 22.2 g 2.1 g	839 kcal 34.8 g 25.4 g 2.4 g	
		なめこ汁	どうふ あぶらあげ みそ			なめこ ねぎ	はくさい					
江刺りんご【シナノゴールド】					りんご							
【ブロッコリー】 ブロッコリーは、秋から春にかけて旬を迎えます。味にクセがないため、様々な料理に合います。今日はサラダに入れています。ブロッコリーには、免疫力を高めたり肌の調子をととのえるビタミンCという栄養素が豊富に含まれます。	5 水	食パン いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン さとう					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		かぼちゃ トマト パプリカ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	クチャップ ワイン スープストック チリパウダー	634 kcal 27.6 g 18.7 g 3.0 g	765 kcal 32.6 g 21.4 g 3.8 g	
		ブロッコリーとマカロニのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	コーン	マカロニ		ドレッシング			
		根菜スープ	とりにく		にんじん	かぶ れんこん ごぼう たまねぎ			ワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ			
【食品に含まれる栄養素】 食品によって、含まれる栄養素は違います。そこで、毎日の食事で様々な食品をとることが栄養バランスのよい食事のポイントとなります。今日の給食では、20種類以上の食品を使用しました。	6 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		中華丼の具 ～ごはんと一緒に食べましょう～	ぶたにく イトヨリダイ スクソウダラ		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ きくらげ しょうが こんにゃく	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こそしょう	616 kcal 22.3 g 19.9 g 1.4 g	761 kcal 26.0 g 22.5 g 1.6 g	
		春雨サラダ	とりにく		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	す しょうゆ しお こそしょう			
		卵スープ	たまご		にんじん にら	しいたけ たまねぎ	かたくりこ	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こそしょう			
【自分の歯を大切に！】 明日、11月8日は「いい歯の日」です。そこでかみかみグミの登場です！ 人生100年時代と言われる現在ですが、いつまでも元気に、おいしく食事を続けるためにはみなさんの【歯】がとても大切です。よくかんで食べること、毎日しっかりと歯みがきを行うことを心がけましょう。	7 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ					
		焼き栗コロッケ	やぐり				さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ リン	くり あぶら	しお	652 kcal 23.9 g 20.6 g 1.4 g	835 kcal 28.4 g 25.2 g 1.6 g	
		胆沢ポークと野菜のみそ炒め	ぶたにく なまあげ みそ		ビーマン あかビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	しょうが かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん トラパンジャン			
		きのこ汁	とりにく		にんじん	はくさい しいたけ こんにゃく			さけ しょうゆ しろうだし しお			
かみかみグミ		ゼラチン			りんご	みずあめ さとう						
【体を温める食事】 寒い季節となりました。衣類の調節だけでなく、食事からも体を温めて、カゼや感染症に 負けずに過ごしたいですね。しょうが、ねぎ、にんにくのような香味野菜、みそやキムチのような発酵食品には体を温める効果があるといわれています。	10 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		ねぎそばろの厚焼き玉子	たまご とりにく			ねぎ ごぼう たまねぎ ししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	す しょうゆ こしょう みりん しお	592 kcal 23.0 g 19.5 g 1.8 g	733 kcal 26.8 g 22.3 g 2.5 g	
		小松菜ともやしの和風サラダ	タラ ホキ エソ イトヨリダイ ホッケ グチ タチウオ		こまつな にんじん	もやし		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こそしょう			
		キムチスープ	ぶたにく どうふ みそ		にら	たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん こそしょう ちゅうかだし とうがらし ぎょしょう			
【11月11日は鯉の日】 鯉という漢字は、右側のつくりの部分分解すると十一、十一となります。そこで11月11日が鯉の日とされました。今日は、しょうゆと酒で味を付けかたくり粉をまぶして揚げた竜田揚げに調理しました。	11 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			さんめし					
		さけ たつたあ 鯉の竜田揚げ	さけ			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	615 kcal 27.2 g 16.7 g 2.3 g	758 kcal 32.2 g 18.7 g 2.5 g	
		ごもくめ 五目豆	だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう ししいたけ こんにゃく	さとう		しょうゆ さけ みりん			
		じゃがいものみそ汁	みそ こうやどうふ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
【図書館給食⑤レストランのおばけずかん ハイ！】 みんなが大好きな、おばけのお話と料理のお話が同時に楽しめる一冊です。『お勉強メニュー』や『ドリンクいないないないバー』『よよい井』などちょっと怖いけど思わず笑ってしまうお話が盛りだくさん！その中の一つ、『やだいのラーメン』からイメージした塩ラーメンが登場します♪	12 水	図書館給食⑤ 衣里小『レストランのおばけずかん ハイ！』										
		やだいの塩ラーメン	ぶたにく スクソウダラ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ みずあめ	あぶら	さけ しょうゆ しお こそしょう ラーメンスープ		625 kcal 24.6 g 23.6 g 3.1 g	763 kcal 29.2 g 27.3 g 3.8 g
		牛乳		牛乳								
		ぎょうざ（2個）	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお			
切り干し大根サラダ				にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	す こそしょう				
【煮しめ】 煮しめは、岩手県全域で食べられている郷土料理です。冠婚葬祭、盆、正月など人が集まる際に作るならわしがあります。昔ながらの郷土料理を、給食を通じてみなさんに知ってほしいと思います。	13 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん しょうゆ	549 kcal 26.1 g 13.5 g 2.4 g	683 kcal 30.9 g 15.0 g 2.7 g	
		煮しめ	イトヨリダイ スクソウダラ エソ	こんぶ	にんじん	だいこん ししいたけ こんにゃく	さといも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお みりん			
		豆腐と麩のみそ汁	どうふ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	ふ					
【奥州っ子給食】 今年度5回目の奥州っ子給食です。奥州市が全国にほこる、おいしいりんごを味わいましょう！今日の品種は、酸味と甘みのバランスがとれた、人気の【サンふじ】です。枝切り、葉つき、摘果、玉まわしなど、りんごはたくさんの作業を経ながら生産されています。生産者のみなさんが大切に育てたりんご、感謝の気持ちをもっていただきましょう。	14 金	奥州っ子給食 ～奥州市が誇る秋の味覚！おいしいりんごをいただきます！～								奥州っ子給食では、奥州市食材は補助をいただいて購入します。		
		奥州っ子給食		牛乳				こめ むぎ				
		むぎごはん 牛乳		牛乳								
		胆沢ポークのドライカレー	ぶたにく ひよこめ		トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	クチャップ ソース ワイン カレール カレー しお こそしょう	620 kcal 23.0 g 18.4 g 1.8 g	759 kcal 26.7 g 20.6 g 2.1 g	
こんにゃくサラダ					キャベツ きゅうり こんにゃく			ドレッシング				
野菜スープ		チキンハム		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ			ワイン コンソメ しお こそしょう チキンガラスープ				
江刺りんご【サンふじ】					りんご							
【図書館給食⑥時間割男子】 すてたはすの、算数・国語・理科・社会の教科書が、4人の男の子になってやってきた？！しかも彼らの寿命は、なんと主人公の「まどか」のテストの点数で決まってしまう？！ 勉強が苦手な「まどか」が時間割男子と出会い、勉強や学校生活を前向きに取り組んでいくお話です。時間割男子が好きなものにまつわるメニューです♪	17 月	図書館給食⑥ 衣川小『時間割男子』										
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		とりりの唐揚げ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ	636 kcal 27.5 g 19.4 g 2.2 g	788 kcal 32.6 g 22.5 g 2.5 g	
		おから炒り	タラ ホキ エソ イトヨリダイ ホッケ グチ タチウオ、おから		にんじん	キャベツ しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
豆腐とわかめのみそ汁		どうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ							
花みかん					みかん							

11月 学校給食予定献立表



	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） 太字 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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		17kg† -650kcal たんばく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	17kg† -830kcal たんばく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満	
【大根】 地元でも大根が収穫できる季節になりました。サラダや大根おろしにしても、煮物や炒め物にしてもおいしい大根です。大根は、根っこの部分を食べる野菜「根菜」の仲間です。	18 火	金芽米ごはん 牛乳 干草焼き 豚バラ大根 生揚げと野菜のみそ汁		牛乳			きんめし			604 kcal 230 g 20.9 g 1.9 g	760 kcal 27.3 g 24.6 g 2.3 g	
【ツナ】 ツナは、英語の「tuna（ツナ）」に由来する言葉で、まぐろやかつおのことをいいます。ツナ缶は、そのまま食べたり、サラダや炒め物に加えたり様々な料理に使うことができます。缶詰は、長い期間保存がきくので、食べ慣れた保存食としてツナ缶の常備もおすすです。	19 水	フラワーパン 牛乳 マカロニグラタン ツナサラダ あさりと野菜のスープ		牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ	マカロニ こめこパン	バター	コンソメ しおこしょう	633 kcal 25.0 g 23.9 g 3.0 g	758 kcal 28.9 g 27.2 g 3.8 g	
【北海道厚真町のハスカップ】 奥州市の姉妹都市のひとつ、厚真町は北海道の南西部にある町です。町の北部には豊かな森があり、南部は太平洋に面しています。むらさき色で甘酸っぱい果物、ハスカップの栽培が盛んで栽培面積日本一を誇るそうです。今日はハスカップで豚肉に合うソースを作りました！	20 木	姉妹都市給食 ～北海道厚真町の『ハスカップ』を味わおう！～									593 kcal 28.0 g 17.3 g 2.1 g	735 kcal 33.7 g 19.7 g 2.4 g
【図書館給食⑦みちのくようかいツアー】 「みちのく」とは、現在の青森県・岩手県・宮城県・福島県をさしますが、東北地方全体をさして使われることもあります。東北6県を舞台にした、ようかいにまつわるお話です。物語に登場する料理や、「みちのく」で生産されている食材を使った給食にしました♪	21 金	図書館給食⑦ 南都田小『みちのくようかいツアー』									644 kcal 23.2 g 19.2 g 1.7 g	837 kcal 29.0 g 24.0 g 2.0 g
【和食】 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日とされました。翌日である今日は和食メニューにしました。2013年に、和食はユネスコ無形文化遺産へ登録されています。ごはんを中心とした栄養バランスに優れた和食、これからも大切にしていきたいですね。	25 火	金芽米ごはん 牛乳 ホキのから揚げねぎソース 小松菜のおかか和え さつま汁		牛乳			きんめし		しょうゆ さけす	609 kcal 24.4 g 16.3 g 2.1 g	750 kcal 28.9 g 18.2 g 2.3 g	
【パンの食べ方】 パンはふんわりと軟らかいですが、口の中にたくさん入れすぎると、詰まらせてしまいます。一口分ずつ、手でちぎって口の中に入れるようにしましょう。食事前には、せっけんを使った手洗いもうれすに！	26 水	黒糖パン 牛乳 とり肉のバーベキューソース れんこんとキャベツのサラダ 豆乳コーンチャウダー		牛乳			パン		さけ しょうゆ	637 kcal 25.2 g 21.5 g 2.4 g	774 kcal 29.9 g 24.9 g 2.9 g	
【いわて牛の日給食】 岩手の大自然で育ったいわて牛。中でも、奥州市が誇る「前沢牛」は日本全国にも有名です。JA全農いわてさんより補助金をいただき実施します。前沢牛とたくさんの野菜を使ったハヤシチューです。前沢牛のおいしさを味わってください！	27 木	いわて牛の日給食 ～自然豊かな岩手で育ったいわて牛を味わおう😊～									723 kcal 25.0 g 27.7 g 2.7 g	893 kcal 29.5 g 32.0 g 3.1 g
【牛乳の栄養】 牛乳には、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムが多く含まれています。成長期のおみなさんにとって、カルシウムは不足しがちな栄養素のひとつです。寒い季節は残しがちですが、ぜひ飲んでください。	28 金	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 野菜とこんにゃくの炒め煮 かぼちゃだんご汁		牛乳			こめ		しょうゆ す	597 kcal 24.5 g 14.2 g 2.0 g	743 kcal 29.3 g 15.8 g 2.2 g	

※食材の一部に国の「物産高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

へ給食実施予定へ		4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	25	26	27	28
		火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○
	衣川中	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×



木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開かれ、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。