令和5年度

10月　学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
＜給食センターブログ＞

胆沢学校給食センター　ブログ

※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。
★印は給食センターで炊いたごはんです。

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。

日(曜)	献立名	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	主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
		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			ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5ｇ未満
10月4日（水）【図書館給食📖①】『しらすどん』										
2 月	☆かみかみ給食☆　～よく噛んで食べると、満腹感が得られます！～								572 kcal 17.2 % 20.1 % 1.9 g	711 kcal 16.6 % 17.7 % 2.5 g
	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**				
	鶏肉のスタミナ焼き	とりにく　**みそ**			にんにく　しょうが	さとう				
	切り干し大根煮		くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	こつぶ揚げのすまし汁	がんもどき		にんじん	ごぼう　はくさい	はるさめ	あぶら	しょうゆ		
3 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			**きんめまい**			598 kcal 12.8 % 21.2 % 1.6 g	771 kcal 12.2 % 19.4 % 2.2 g
	コーンシューマイ（２ケずつ）	すりみ　とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ		しお		
	キャベツの中華和え	ちくわ			もやし　キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお　こしょう しょうゆ　す		
	ワンタンスープ	ぶたにく		にら　にんじん	たまねぎ　**ねぎ** ほししいたけ	ワンタン	あぶら	しょうゆ　しお こしょう 中華スープストック		
4 水	📖図書館給食①　～胆沢第一小学校　『しらすどん』📖～								600 kcal 10.4 % 24.8 % 2.2 g	785 kcal 10.0 % 24.2 % 42.5 g
	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**				
	📖しらす入りかき揚げ	しらすぼし		しゅんぎく にんじん	たまねぎ　ごぼう	こむぎこ	あぶら	しょうゆ		
	春雨の和え物	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ　さとう	あぶら	しょうゆ　す しお　こしょう		
	📖なめこと白菜のみそ汁	**みそ**		にんじん	はくさい なめこ **ねぎ**					
１０月５日（木）【ハンバーグ きのこソースがけ】										
5 木	横割り丸パン　牛乳		牛乳			パン			613 kcal 14.3 % 30.4 % 2.3 g	740 kcal 14.1 % 29.2 % 2.7 g
	ハンバーグ　きのこソースがけ	とりにく ぶたにく			しめじ　えりんぎ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ ソース　赤ワイン		
	大根サラダ			にんじん	だいこん　きゅうり　えだまめ	さとう	あぶら　ごま	す　しお こしょう		
	洋風スープ	チキンハム		にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン			しお　こしょう スープストック 白ワイン		
6 金	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			633 kcal 17.0 % 27.3 % 2.0 g	790 kcal 16.6 % 25.3 % 2.3 g
	さばの塩焼き	さば						しお		
	五目豆	だいず		にんじん	こんにゃく **しいたけ**　ごぼう	さとう		しょうゆ		
	生揚げと野菜のみそ汁	**なまあげ　みそ**		にんじん チンゲンサイ	えのきだけ もやし					
10 火	食パン　ブルーベリージャム　牛乳		牛乳			パン　ジャム			698 kcal 14.2 % 32.8 % 2.9 g	843 kcal 14.0 % 27.8 % 3.4 g
	鶏肉のパン粉焼き	とりにく		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう マスタード		
	キャベツとれんこんのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ　れんこん　コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう		
	大根ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー グリンピース	だいこん　たまねぎ			しょうゆ　しお こしょう　スープストック　白ワイン		
１０月１１日（水）【図書館給食📖②】『りんごかもしれない』										
11 水	📖図書館給食②　～衣里小学校　『りんごかもしれない』📖～								683 kcal 13.7 % 26.5 % 1.9 g	829 kcal 13.5 % 24.2 % 2.2 g
	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**				
	📖赤い魚の竜田揚げ	あかうお			しょうが　にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ		
	ゆかり和え			にんじん　しそ	もやし　きゅうり			しょうゆ　しお		
	📖かき玉スープ	**たまご**		チンゲンサイ	たまねぎ　きくらげ	かたくりこ		中華スープストック しょうゆ　しお こしょう		
	📖りんごのタルト				りんご	タルト				
12 木	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			583 kcal 15.5 % 18.3 % 2.5 g	724 kcal 14.7 % 16.2 % 3.2 g
	厚焼き玉子	たまご				さとう	あぶら	しょうゆ　しお		
	根菜の煮物			にんじん いんげん	ごぼう	さといも さとう		しょうゆ		
	カラフル野菜ボールのすまし汁	つみれ		にんじん	たけのこ　しめじ **ねぎ**	ふ		しょうゆ　しお		
13 金	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			595 kcal 17.0 % 25.0 % 2.3 g	744 kcal 16.2 % 22.5 % 2.7 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ								
	こんにゃくに炒め煮	**あぶらあげ**		にんじん **ピーマン**	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	**とうふ　みそ**		にんじん	たまねぎ えのきだけ					
16 月	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			644 kcal 14.7 % 22.9 % 2.0 g	797 kcal 13.9 % 20.6 % 2.4 g
	中華丼の具	ぶたにく		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 にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ　しお 鶏がらスープ こしょう		
	ナムル			**ピーマン**	まめもやし きゅうり	さとう	あぶら　ごま	しお　こしょう		
	中華スープ	**たまご**		にんじん	コーン　たまねぎ	かたくりこ		中華スープストック		
	梨				なし					

＜給食実施予定＞

10月	2	3	4	5	6	10	11	12	13	16	17
胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
南都田小	○	○ 1・2年なし	○	○	○	○	○	○	○	×	○
若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
胆沢愛宕小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

令和5年度

１０月　学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
＜給食センターブログ＞
http://isawas.blog.fc2.com/

給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！

※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。
★印は給食センターで炊いたごはんです。

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。

日(曜)	献立名	主に体をつくる ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
									ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5ｇ未満
１０月２３日（月） **【図書館給食📖③】** **『しずくちゃん㉒ レッツゴー！北海道ツアー』**	☆大谷翔平選手応援給食　～大谷選手所属のチームカラー・赤の食材を使った給食です～									
17 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			**きんめまい**			592 kcal 16.8 % 22.7 % 2.0 g	735 kcal 16.1 % 20.3 % 2.3 g
	イカのレッドソース	イカ			**ねぎ** しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ トウバンジャン 中華スープストック		
	カラフルピーマン金平	ぶたにく		にんじん **ピーマン**	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら　ごま	しょうゆ		
	小松菜のみそ汁	**あぶらあげ みそ**		にんじん こまつな		じゃがいも				
18 水	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			643 kcal 14.4 % 27.2 % 1.8 g	799 kcal 13.6 % 24.6 % 2.0 g
	鶏そぼろ	とりにく **やきどうふ**		にんじん えだまめ	しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ		
	和風サラダ	かつおぶし		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 こしょう		
	かぼちゃのみそ汁	**みそ**		**かぼちゃ**	たまねぎ　しめじ **ねぎ**					
19 木	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ **みそ**		にら	たけのこ　キャベツ たまねぎ　しょうが にんにく	ちゅうかめん	あぶら	トウバンジャン	673 kcal 16.6 % 31.2 % 3.4 g	785 kcal 16.6 % 28.2 % 3.9 g
	牛乳		牛乳							
	豆腐のナゲット（２ケずつ）	とうふ　すりみ とうにゅう		にんじん えだまめ	たまねぎ　コーン	さとう	あぶら	しお		
	わかめの中華和え	ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す　しょうゆ しお　こしょう		
20 金	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			641 kcal 15.2 % 23.2 % 2.2 g	791 kcal 14.3 % 20.3 % 2.5 g
	あじつきゆで卵	たまご						しお		
	おから炒り	**おから** とりにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ **しいたけ**		あぶら	しょうゆ		
	さつま芋と野菜のみそ汁	こおりどうふ **みそ**		にんじん	だいこん　**ねぎ**	さつまいも				
	梨（第一小、南都田小、若柳小、愛宕小）				なし					
23 月	📖図書館給食③　～南都田小学校　『しずくちゃん㉒　レッツゴー！北海道ツアー』📖～								627 kcal 12.2 % 19.9 % 2.6 g	778 kcal 11.6 % 18.4 % 3.5 g
	📖鮭とわかめの混ぜごはん	さけ	わかめ			**こめ**	さとう	しお		
	牛乳		牛乳							
	📖いももち					じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ		
	📖トウキビのサラダ		あおのり		キャベツ　きゅうり　コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう		
	📖きのこのすまし汁	とりにく		にんじん	しめじ　なめこ えのきだけ　はくさい			しょうゆ　しお		
１０月２６日（木） **【図書館給食📖④】** **『ルルとララの しらたまデザート』**										
24 火	金芽米ごはん　ジョア		ジョア			**きんめまい**			680 kcal 15.6 % 30.2 % 2.7 g	841 kcal 14.8 % 28.1 % 3.2 g
	シシャモのフライ	シシャモ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお		
	大根とがんもどきの煮物	がんもどき		にんじん	だいこん		さとう	しょうゆ		
	キムチスープ	ぶたにく **とうふ**		にら	はくさいキムチ **ねぎ** はくさい　たまねぎ		あぶら	みそ　しお こしょう 中華スープストック		
25 水	コッペパン　牛乳		牛乳			パン			684 kcal 17.1 % 28.3 % 62.7 g	822 kcal 17.1 % 27.2 % 3.6 g
	とり肉のママレード焼き	とりにく			にんにく	ママレードジャム		しお　こしょう しょうゆ　白ワイン		
	野菜ソテー	ウインナー		にんじん　にら	キャベツ　もやし		あぶら	しお　こしょう しょうゆ		
	かぼちゃのシチュー	ミートボール とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ベシャメルルウ	あぶら	スープストック こしょう		
26 木	📖図書館給食④　～愛宕小学校　『ルルとララのしらたまデザート』📖～								686 kcal 9.6 % 20.2 % 2.3 g	848 kcal 9.0 % 18.4 % 3.0 g
	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**				
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん　グリンピース	たまねぎ　しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ		
	こんにゃくサラダ		わかめ あかつのまた しろみる	にんじん	サラダこんにゃく きゅうり		あぶら	す　しょうゆ しお　こしょう		
	白玉フルーツ				りんご　もも ようなし	しらたまだんご				
１０月２７日（金） **【岩手とり肉の日 給食】**										
27 金	☆岩手とり肉の日給食☆　～岩手県は、鶏肉の生産量が全国トップクラスです～								584 kcal 18.3 % 20.0 % 2.5 g	732 kcal 17.2 % 17.5 % 2.9 g
	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**				
	とり肉のバーベキュソースがけ	とりにく			にんにく　りんご レモン	さとう		しょうゆ		
	ひじきの炒め煮	だいず　さつま あげ	ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	麩と野菜のみそ汁	**みそ**			えのきだけ はくさい　**ねぎ**	ふ				
30 月	ごはん　牛乳		牛乳			**こめ**			704 kcal 12.3 % 25.7 % 1.8 g	856 kcal 11.8 % 23.6 % 2.2 g
	野菜コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ　コーン	じゃがいも パンこ　こむぎこ	あぶら	しお		
	おかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく **とうふ　みそ**		にんじん	しょうが だいこん　ごぼう	じゃがいも	あぶら			
	ハロウインデザート　卵・乳なし（若柳小、胆沢中）					パパロア				
31 火	🎃　ハロウィン給食　🎃　～カボチャの形のハンバーグとカボチャのデザートが登場します～								716 kcal 12.0 % 26.6 % 2.2 g	900 kcal 12.0 % 25.4 % 2.8 g
	★ターメリックライス★　牛乳		牛乳			**こめ**		ターメリック		
	ハロウィンハンバーグ　カレーソース	とりにく ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	さとう コーンスターチ		しお　しょうゆ　カレー粉　白ワイン		
	まめまめサラダ	ツナ　だいず いんげん			きゅうり	さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう		
	かぶと野菜のスープ			にんじん チンゲンサイ	かぶ　コーン	マカロニ		スープストック しょうゆ　しお こしょう　白ワイン		
	ハロウインデザート　卵・乳なし					パパロア				

『しずくちゃん㉒ レッツゴー！北海道ツアー』

南都田小学校の人気の本です。雨のしずくの妖精、「しずくちゃん」は仲間達と北海道へやってきました！トウキビ（とうもろこし）を収穫したり、旭山動物園で遊んだり、大自然を楽しんだしずくちゃん達。本に登場した料理は、大自然・北海道の恵みがいっぱいです！シャケごはん、いももち、トウキビ、きのこ汁が給食にも登場します！

『ルルとララの しらたまデザート』

愛宕小学校の人気の本です。森のお菓子屋さんのルルとララは、初めて和風のお菓子作りにチャレンジします。アイディアで、もちもちのおいしい「しらたま」がひんやりスイーツに大変身しました！給食では、白玉だんごとフルーツが一緒になったデザートが登場します！

【岩手とり肉の日 給食】

とりは十二支の中で１０番目であり、29日は「肉の日」であることから、１０月29日は「岩手とり肉の日」とされています。岩手県の鶏肉生産量は、全国でもトップクラスです。２日早い27日に、バーベキューソースがけで岩手のおいしいとり肉を味わいましょう☆

◎9月分使用食品　※使用食材の産地をお知らせします。

	食品名	産　地		食品名	産　地		食品名	産　地		食品名	産　地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体をつくる食品	わかめ	三陸	主に体の調子を整える食品	水菜	茨城県
				ヨーグルト	岩手県		煮干し	日本		切り干し大根	九州
	もち米	岩手県					かつお厚削り	日本		トマト	岩手県
	パン用小麦粉	岩手県		豚肉	奥州市・岩手県					チンゲンサイ	奥州市
	冷凍白玉	国内		鶏肉	岩手県					レンコン	茨城県
	パン粉	アメリカ		ベーコン	神奈川県					なめこ	宮城県
	じゃがいも	奥州市、北上市、北海道		卵	奥州市		だいこん	岩手県		かぼちゃ	奥州市
	カレールウ	日本		ロースハム	岩手県		にんじん	茨城県、北海道		赤ピーマン	奥州市
	さつまいも	茨城県		豆腐	奥州市		ごぼう	群馬県			
	ごま	中南米		大豆	北海道		生しいたけ	奥州市			
	ゼリー	日本		納豆	奥州市		干ししいたけ	九州			
	米油	日本		みそ	奥州市		ねぎ	奥州市、山形県		冷凍枝豆	北海道
	ごま油	南アフリカ		おから	奥州市		きゅうり	奥州市		冷凍グリンピース	ハンガリー
	でん粉	北海道		油あげ	奥州市		キャベツ	岩手県、群馬県		冷凍ホールコーン	北海道
	緑豆春雨	中国					こんにゃく	群馬県		冷凍ブロッコリー	国内
	冷凍さといも	愛媛県					ニラ	栃木県			
	月見だんご	岩手県		さんま	台湾		ピーマン	奥州市		アップルコンポート	山形県、青森県
				サバ	ノルウェー		たけのこ水煮	岩手県、徳島県		みかん	愛媛県
				タラ	アラスカ		たまねぎ	奥州市、北上市			
				アジ	タイ、ベトナム		しょうが	日本			
				ちくわ	国外		にんにく	日本			
				マグロ	国産		しめじ	岩手県、長野県			
				かまぼこ	国内		えのきだけ	宮城県			
				さつまあげ(すり身)	日本		小松菜	岩手県			
				芽ひじき	大分県		白菜	北海道、長野県			
				のり	国産		ほうれんそう	岩手県			
							もやし・豆もやし	雫石町			
							ほうれんそう	岩手県			

◎10月分使用予定食品(産地予定)　※使用予定食材の産地をお知らせします。

0.3	食品名	産　地		食品名	産　地		食品名	産　地		食品名	産　地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	岩手県	主に体の調子を整える食品	水菜	茨城県
	パン用小麦粉	岩手県		豚肉	奥州市・岩手県		にんじん	北海道、茨城県		切り干し大根	九州
				鶏肉	岩手県		ごぼう	群馬県		チンゲンサイ	奥州市
	ワンタン	カナダ		ウインナー	千葉県、群馬県		生しいたけ	奥州市		レンコン	茨城県
	マカロニ	アメリカ		ロースハム	岩手県		干ししいたけ	九州		なめこ	宮城県
	パン粉	アメリカ		卵	奥州市、金ヶ崎町		ねぎ	奥州市		かぼちゃ	奥州市
	じゃがいも	奥州市・北海道		豆腐	奥州市		きゅうり	奥州市			
	カレールウ	日本		大豆	北海道		キャベツ	岩手県、群馬県		冷凍枝豆	北海道
	さつまいも	鹿児島県		いんげん豆	日本		こんにゃく	群馬県		冷凍グリンピース	ハンガリー
	ごま	中南米		みそ	奥州市		ニラ	栃木県		冷凍ホールコーン	北海道
	ゼリー	日本		おから	奥州市		ピーマン	奥州市			
	米油	日本		油あげ	奥州市		赤ピーマン	奥州市		梨	千葉県
	ごま油	南アフリカ		がんもどき	アメリカ、カナダ		たけのこ水煮	岩手県、徳島県		ミックスフルーツ	日本
	でん粉	北海道		豆乳	日本		たまねぎ	奥州市、北上市			
	緑豆春雨	中国		サバ	ノルウェー		しょうが	日本			
	冷凍さといも	愛媛県		赤魚	アメリカ		にんにく	日本			
				シシャモ	ノルウェー		しめじ	岩手県、長野県			
	国産りんごのタルト	日本		イカ	ペルー		えのきだけ	宮城県			
				かまぼこ	国内		小松菜	岩手県			
				ちくわ	国外		白菜	北海道、長野県			
				かまぼこ	国内		ほうれんそう	岩手県			
				さつまあげ(すり身)	日本		ブロッコリー	北海道、長野県			
				芽ひじき	大分県		もやし・豆もやし	雫石町			
				わかめ	三陸		ほうれんそう	岩手県			
				煮干し	日本						
				かつお厚削り	日本						