



# 11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/>

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) <b>太字</b> は奥州市産の食材です。						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	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	17歳未満-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	17歳以上-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
11月15日(水) 【図書館給食⑦】 ~大ピンチずかん~ 日々暮らしのなかで、ピンチに陥ったことはありませんか?2023年上半期ベストセラー児童書部門第1位を獲得しています!今日は、手作りでおかしな目玉焼きが登場します!	15水	図書館給食⑦ ~衣川小学校『大ピンチずかん』~ コッペパン 牛乳 野菜ソテー パンプキンポタージュ おかしな目玉焼き	牛乳	牛乳	たまねぎ スズキニ なす	パン	しょうゆ	736 kcal 11.7% 24.3% 2.7g	883 kcal 11.4% 23.4% 3.0g
11月17日(金) 【大谷選手応援給食】 毎月17日は、大谷翔平選手の応援デーです!今シーズンも数々の偉業をなし遂げた大谷翔平選手に敬意を表し、お祝いの献立にしました!異国の地で活躍している大谷翔平選手、今後の活躍を応援しましょう!	16木	ごはん 牛乳 鶏肉の香味ソースがけ かりぼり和え 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳	たまねぎ にんにく しょうが 平やぶつ きゅうり たくわん	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン	633 kcal 14.8% 24.3% 2.2g	783 kcal 14.3% 22.2% 2.7g
11月17日(金) 【大谷選手応援給食】 毎月17日は、大谷翔平選手の応援デーです!今シーズンも数々の偉業をなし遂げた大谷翔平選手に敬意を表し、お祝いの献立にしました!異国の地で活躍している大谷翔平選手、今後の活躍を応援しましょう!	17金	☆大谷翔平選手応援給食☆ ~偉業をなし遂げた大谷翔平選手へ祝いの給食です!~ おいおいごはん 牛乳 紅白なます 紅白手作り蒸しパン アツパシ鍋	牛乳	にんじん	だいこん かぶ	ごめ	ごめ	695 kcal 12.8% 22.3% 1.5g	855 kcal 12.5% 20.2% 1.7g
11月21日(火) 【奥州っ子給食】 今年度3回目の奥州っ子給食。今日は、奥州市内のすべての給食施設で「江刺りんご」が登場します!今日は、郷土料理の「奥州はっと」、「胆沢納豆」です。今日の給食は「奥州市6次産業化・地産地消推進協議会」より、補助をいただいております。	20月	ごはん 牛乳 カツオカツ 高野豆腐の五目煮 ふのり汁	牛乳	にんじん いんげん	だいのこ にんにく しいたけ	ごめ	しょうゆ	623 kcal 13.9% 21.7% 1.6g	769 kcal 13.3% 19.3% 1.9g
11月21日(火) 【奥州っ子給食】 今年度3回目の奥州っ子給食。今日は、奥州市内のすべての給食施設で「江刺りんご」が登場します!今日は、郷土料理の「奥州はっと」、「胆沢納豆」です。今日の給食は「奥州市6次産業化・地産地消推進協議会」より、補助をいただいております。	21火	☆奥州っ子給食☆ 私たちの町のおいしい食材を味わいましょう! 金芽米ごはん 牛乳 胆沢納豆 きんぴらごぼう 奥州はっと 江刺りんご	牛乳	にんじん	ごぼう にんにく だいこん ごぼう しいたけ	ごめ	しょうゆ しお	706 kcal 12.9% 19.4% 1.4g	869 kcal 12.5% 17.8% 1.9g
11月21日(火) 【奥州っ子給食】 今年度3回目の奥州っ子給食。今日は、奥州市内のすべての給食施設で「江刺りんご」が登場します!今日は、郷土料理の「奥州はっと」、「胆沢納豆」です。今日の給食は「奥州市6次産業化・地産地消推進協議会」より、補助をいただいております。	22水	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ かぼちゃサラダ 白菜とマロニーのスープ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン	黒糖パン	しょうゆ	698 kcal 15.9% 27.6% 2.8g	840 kcal 15.7% 26.4% 3.2g
11月27日(月) 【図書館給食⑧】 ~菓屋のひとりごと~ かんよ、おきゆうない、お官女が、王宮内で巻き起こる事件の謎を薬学の専門知識をつかって解く大にんき人気のミステリーです。ね。シリーズによって、登場してくる食べものがいろいろあります!大にんきで、アニメ化もされています。今日は、本に登場していた、「なます(クラゲ入り)」です!	24金	ごはん 牛乳 具だくさん手作り卵焼き キムチ和え くすます	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	ごめ	しょうゆ しお	664 kcal 13.0% 19.7% 2.0g	818 kcal 12.4% 17.6% 2.2g
11月27日(月) 【図書館給食⑧】 ~菓屋のひとりごと~ かんよ、おきゆうない、お官女が、王宮内で巻き起こる事件の謎を薬学の専門知識をつかって解く大にんき人気のミステリーです。ね。シリーズによって、登場してくる食べものがいろいろあります!大にんきで、アニメ化もされています。今日は、本に登場していた、「なます(クラゲ入り)」です!	27月	図書館給食⑧ ~胆沢中学校『菓屋のひとりごと』~ ごはん 牛乳 中華クラゲのなます フルーツ杏仁 麻婆豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	まめもやし	ごめ	しょうゆ しお	650 kcal 14.7% 23.1% 1.9g	805 kcal 13.9% 20.8% 2.2g
11月29日(水) 【いわて牛の日給食】 いわて 岩手の大自然で育ついわて牛。岩手県の牛の産地では、全国でも人気のブランド牛も数々あります。今日は、JA全農いわてさんから補助金をいただき、給食センターの大おなべつく鍋で作った『岩手ビーフカレー』です!いわて牛のおいしさをぜひ味わってください!	28火	金芽米ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳	たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう	ごめ	しょうゆ す	569 kcal 16.0% 19.5% 2.2g	710 kcal 15.3% 17.2% 2.8g
11月29日(水) 【いわて牛の日給食】 いわて 岩手の大自然で育ついわて牛。岩手県の牛の産地では、全国でも人気のブランド牛も数々あります。今日は、JA全農いわてさんから補助金をいただき、給食センターの大おなべつく鍋で作った『岩手ビーフカレー』です!いわて牛のおいしさをぜひ味わってください!	29水	☆いわて牛の日給食☆ ~自然豊かな岩手の大地で育ついわて牛を味わってくださいね~ ごはん 牛乳 海藻サラダ 岩手ビーフカレー 奥州りんご	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	ごめ	しょうゆ しお	732 kcal 13.4% 26.2% 2.4g	895 kcal 12.8% 24.3% 2.6g
11月29日(水) 【いわて牛の日給食】 いわて 岩手の大自然で育ついわて牛。岩手県の牛の産地では、全国でも人気のブランド牛も数々あります。今日は、JA全農いわてさんから補助金をいただき、給食センターの大おなべつく鍋で作った『岩手ビーフカレー』です!いわて牛のおいしさをぜひ味わってください!	30木	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キムチ炒め 大根ともやしのみそ汁	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん	ごめ	しょうゆ	642 kcal 11.2% 24.1% 2.1g	816 kcal 10.5% 22.1% 2.5g

◎10月分使用予定食品(産地)

※使用予定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
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	青森県	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
ワンタン	カナダ	鶏肉	岩手県	ごぼう	群馬県	チンゲンサイ	奥州市
マカロニ	アメリカ	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
パン粉	アメリカ	ロースハム	岩手県	干しいたけ	九州	なめこ	宮城県
じゃがいも	北上市	卵	奥州市、金ヶ崎町	ねぎ	奥州市	かぼちゃ	奥州市
カレールウ	日本	豆腐	奥州市	きゅうり	奥州市、花巻市	冷凍枝豆	北海道
さつまいも	茨城県	大豆	北海道	キャベツ	岩手県、群馬県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
ごま	中南米	いんげん豆	日本	こんにゃく	群馬県	冷凍ホールコーン	北海道
ゼリー	日本	みそ	奥州市	ニラ	栃木県、宮城県		
米油	日本	おから	奥州市	ピーマン	奥州市		
ごま油	南アフリカ	油あげ	奥州市	赤ピーマン	奥州市	柿	奈良県
でん粉	北海道	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
緑豆春雨	中国	豆乳	日本	たまねぎ	北海道		
冷凍さといも	愛媛県	サバ	ノルウェー	しょうが	日本		
		赤魚	アメリカ	にんにく	日本		
国産りんごのタルト	日本	シシャモ	ノルウェー	しめじ	新潟県		
		イカ	ペルー	えのきだけ	長野県、宮城県		
		かまぼこ	国内	小松菜	一関市		
		ちくわ	国外	白菜	岩手町、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				

◎11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。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県・奥州市	海藻	韓国、日本	冷凍パプリカ	宮城県
中華麺	岩手県、国内	生クリーム	北海道	ひじき	大分県	冷凍ブロッコリー	エクアドル
小麦粉	岩手県	チーズ	オセアニア・ニュージーランド	わかめ	三陸	冷凍いんげん	国内
米粉	奥州市	牛肉	岩手県			レンコン水煮	国内
パン粉	アメリカ	豚肉	奥州市・岩手県	煮干し	国内	冷凍さやいんげん	スペイン
マロニー	北海道	鶏肉	岩手県	かつお厚削り	高知県	冷凍グリーンピース	北海道
		ベーコン	岩手県			冷凍ホールコーン	北海道
ごま	中南米	ささみ	国産	だいこん	奥州市	こんにゃく	群馬県
		豆腐	奥州市	にんじん	北海道	かぼちゃ	岩手県
米油	国内	大豆	北海道	ごぼう	奥州市・青森県	セロリ	栃木県
ごま油	南アフリカ	納豆	奥州市	生しいたけ	奥州市	フルーツミックス	タイ、中国
でん粉	北海道	みそ	奥州市	干しいたけ	九州	りんご	奥州市
緑豆春雨	中国	生揚げ	奥州市	舞茸	長野県	杏シロップ漬け	南アフリカ
さつまいも	茨城県	油あげ	奥州市	きゅうり	岩手県		
さといも	愛媛県	卵	奥州市	キャベツ	岩手県		
じゃがいも	北海道			たまねぎ	奥州市・北海道		
マカロニ(小麦粉)	カナダ	サバ	宮城県	ニラ	栃木県		
カレールウ	国内	タラ	ニュージーランド	ピーマン	奥州市		
ベシヤメルルウ	国内	イカ	ペルー、チリ	たけのこ水煮	徳島県		
麩(小麦粉)	アメリカ・カナダ	なると	北海道、タイ				
バター	国内	カツオ	国産	しょうが	国内		
プリン	国内			にんにく	青森県		
		のり	国産	しめじ	長野県		
		ふのり	大分県	えのきだけ	岩手県・宮城県		
		豆乳	国内	チンゲンサイ	奥州市		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ、インド	はくさい	奥州市		
				小松菜	奥州市		
				ねぎ	奥州市		
				もやし	雫石町		
				ほうれんそう	奥州市		