

9月 学校給食予定献立表

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！	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 赤字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		主な調味料											
			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	小学生 1日1147~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1日1314~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満										
			※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。																	
<p>9月14日(木)</p> <p>【バースドエッグ】</p> <p>今日の主菜は、「バースドエッグ」です。(日本語で、目玉焼き)目玉焼きは英語では、調理方法によってさまざまな呼び方があります。例えば、卵が半熟の片面焼きは「サニーサイドアップ」といいます。今日の目玉焼きは、片面を蒸し焼きにした「バースドエッグ」です。</p>	14木	丸パン 牛乳		牛乳				パン												
		バースドエッグ	たまご							しお	こしょう	651 kcal	16.0 %	767 kcal	15.2 %					
		ブロッコリーとキャベツのフレンチサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	コーン	さとう	あぶら	すしお	こしょう	35.3 %	1.8 g	33.3 %	2.1 g					
		ハヤシシチュー	ぶたにく	クリーム	にんじん グリーンピース	たまねぎ			じゃがいも	あぶら										
	15金	ごはん 牛乳			牛乳					こめ										
		ピカピカピーマンのキーマカレー	ぶたにく だいず			ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	クチャップピコーン 中濃ソース カレー しお こしょう		696 kcal	13.2 %	851 kcal	12.6 %					
		ポテトサラダ				にんじん グリーンピース	じゃがいも			ノンエッグマヨ ネーズ	しお	28.2 %	1.8 g	26.4 %	2.3 g					
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん きょうな	たまねぎ はくさい					しょうゆ	しお								
	19火	花みかん					みかん													
		金芽米ごはん 牛乳			牛乳					こめ										
		もち米肉団子	ぶたにく たまご			にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう	あぶら	もちごめ かたくりこ	しょうゆ	しお	644 kcal	12.9 %	851 kcal	12.6 %				
		春雨サラダ	かまぼこ				もやし じゃがいも	さとう	あぶら	すしお	こしょう	1.1 g								
20水	スタミナスープ	ぶたにく	みそ		にら	キャベツ しめじ にんにく しょうが														
	★さつまいもごはん 牛乳			牛乳					こめ	さつまいも	しお									
	アジフライ	あじ							パンこ ごむぎこ	あぶら	しお	597 kcal	13.7 %	680 kcal	13.7 %					
	おひたし				にんじん ごまつな	はくさい もやし	さとう		しょうゆ		1.6 g									
<p>9月26日(火)</p> <p>【炊き込みごはん】</p> <p>今日は、胆沢中学校、衣川中学校のみの給食です。新人戦が終わり、いよいよテストを控える中学生のみなさん。今日は給食センターの釜で炊いたごはんの登場です!!</p>	21木	なめこ汁	どうぶ	ねぎ	にんじん	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ														
		花みかん(南小、衣小、里小のみ)					みかん													
		コッパン 牛乳			牛乳					パン										
		チリコンカン	ぶたにく たまご			にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく			あぶら	クチャップ トマト ピューレ ソース トック しお		641 kcal	16.5 %	773 kcal	16.0 %				
	22金	フレンチサラダ				ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ	じゃがいも	さとう	あぶら	すしお	こしょう	30.7 %	3.2 g	29.5 %	3.5 g				
		フレッシュトマトと卵のスープ	たまご			トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			じゃがいも かたくりこ										
		アップルコンポート(8/29汁物材料費分)					りんご													
		ごはん 牛乳			牛乳					こめ										
	25月	和風おろしハンバーグ	ぶたにく	ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう	こめ	クチャップ		604 kcal	14.2 %	752 kcal	13.6 %					
		おから炒り	さつまあげ おから			にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ			あぶら	しょうゆ	しお	2.0 g		21.3 %	2.4 g				
		小松菜のみそ汁	こまつな	みそ		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ													
		ごはん 牛乳			牛乳					こめ										
<p>9月28日(木)</p> <p>【チキンカレー】</p> <p>小学生は、陸上記録会明け初日です。給食では、記録会の競技や、応援、準備等、頑張った皆さんへ「カレー」を一緒に食べながら、お互いにたえあってほしいという願いを込めた献立にしました。疲れが残っている人は、夜は早めに寝るようにしましょう!</p>	26火	鶏のごまみそ焼き	とり	みそ					しょうが	こめ	しょうゆ	592 kcal	15.9 %	739 kcal	15.4 %					
		おひたし			にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ		1.6 g									
		かきたま汁	たまご			にんじん	たまねぎ えのき だけ	かたくりこ			しょうゆ	しお								
		★炊き込みごはん 牛乳	とり	あぶら	あけ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお								
	28木	マグロカツ	まぐろ				たまねぎ しょうが	パンこ ごむぎこ		あぶら	しょうゆ									
		ごま和え				にんじん ごまつな	もやし キャベツ	さとう	こめ	しょうゆ										
		ひきな汁	かまぼこ	みそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも												
		ごはん みかんジュース								みかんジュース	こめ									
	29金	もやピーのさっぱり和え				ピーマン	もやし	さとう			しょうゆ	しお	644 kcal	10.6 %	808 kcal	10.4 %				
		ヨーグルト和え				ヨーグルト	パイナップル みかん 黄桃 白桃	ゼリー					17.0 %	1.7 g	15.6 %	2.2 g				
		チキンカレー	とり	たまご		にんじん グリーンピース	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									
		ごはん 牛乳			牛乳					こめ										
9月後半/日にち	さんまのかばやき	さんま				しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ			769 kcal	12.8 %	927 kcal	12.3 %					
	わかめの酢の物	ちくわ	わかめ		にんじん	じゃがいも	さとう		しょうゆ	すしお	26.1 %	2.0 g	24.6 %	2.2 g						
	いものこ汁	とり	どうぶ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ ごんにゃく にんじょう	さといも		しょうゆ											
	お月見だんご(きなこ)	きなこ							だんご	さとう										

給食実施予定	9月後半/日にち	14	15	19	20	21	22	25	26	28	29	
	胆沢第一小	○	○ 1年なし	○	○ 4年なし	○	○	○	○	×	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○ 3年なし	○	×	○ 4年なし	○
	若柳小	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
	衣川小	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○
	衣里小	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○
	胆沢中	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○
	衣川中	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○

◎8月分使用予定食品(予定産地)

※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、岩手県	冷凍ホールコーン	北海道
パン用小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市、岩手県	にんじん	青森県	冷凍クリームコーン	北海道
でん粉	北海道	鶏肉	岩手県	えのきだけ	宮城県	冷凍枝豆	徳島県
コーンスターチ	アメリカ	チキンハム	アメリカ、カナダ他	しめじ	新潟県、長野県	冷凍パプリカ	宮城県
カレールー	日本	ウインナー	日本	なめこ	宮城県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
はるさめ	中国	ベーコン	千葉県、群馬県	ごぼう	青森県、群馬県	冷凍かぼちゃ	北海道
ふ	国内	豆腐	奥州市	ねぎ	奥州市	冷凍みかん	和歌山県
じゃがいも	長崎県、北海道	大豆	北海道	きゅうり	奥州市		
ごま	中南米	みそ	奥州市	ゆがお	奥州市		
じゅうね	岩手県	生揚げ、油揚げ	奥州市	たまねぎ	奥州市		
米油	日本	ミックスビーンズ	オーストラリア、ニュージーランド、アメリカ	キャベツ	奥州市		
ごま油	南アフリカ	卵	奥州市、日本	もやし	岩手県		
マーマレードジャム	日本	あじ	ニュージーランド・チリ	ピーマン	奥州市		
		さば	ノルウェー	しめじ	長野県		
		さんま	日本	小松菜	一関市、茨城県		
		かつお節	日本	白菜	北海道、長野県		
		肉シュウマイ	日本	チンゲン菜	岩手県		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ	にら	茨城県		
		のり塩ポテトコロッケ	北海道	トマト	岩手県		
		春巻き	日本	なす	奥州市		
		豆腐と野菜のナゲット	日本、ベトナム	ズッキーニ	岩手県		
		すき昆布	岩手県	パプリカ	宮城県		
		わかめ	三陸	たけのこ水煮	徳島県		
		のり	日本	干しいたけ	日本		
		煮干し	日本	こんにゃく	群馬県		
		かつお厚削り	静岡県、鹿児島県				

◎9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			水菜	宮城県
もち米	岩手県	ヨーグルト	岩手県	わかめ	三陸	切り干し大根	九州
パン用小麦粉	岩手県					トマト	岩手県
冷凍白玉	国内	豚肉	奥州市、岩手県			チンゲンサイ	奥州市
パン粉	アメリカ	鶏肉	岩手県	煮干し	日本	レンコン	茨城県
じゃがいも	奥州市、北海道	ベーコン	神奈川県	かつお厚削り	日本	なめこ	宮城県
カレールー	日本	卵	奥州市	だいこん	岩手県		
さつまいも	鹿児島県	ロースハム	岩手県	にんじん	茨城県、北海道	かぼちゃ	奥州市
ごま	中南米	豆腐	奥州市	ごぼう	奥州市	赤ピーマン	奥州市
ゼリー	日本	大豆	北海道	生しいたけ	奥州市		
米油	日本	納豆	奥州市	干しいたけ	九州	冷凍枝豆	北海道
ごま油	南アフリカ	みそ	奥州市	ねぎ	奥州市	冷凍グリーンピース	北海道
でん粉	北海道	おから	奥州市	きゅうり	奥州市	冷凍ホールコーン	北海道
緑豆春雨	中国	油あげ	奥州市	キャベツ	岩手県	冷凍ブロッコリー	国内
冷凍さといも	愛媛			こんにゃく	群馬県		
月見だんご	岩手県			にら	栃木県		
		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
		たら	アメリカ、ロシア	たまねぎ	奥州市		
		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	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	長野県		
		のり	国産	ほうれんそう	岩手県		
				もやし・豆もやし	栗石町		
				ほうれんそう	岩手県		

