

令和6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/

	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		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		134kcal たんばく質13～20% 脂質20～30%	134kcal たんばく質13～20% 脂質20～30%		
										塩分2.5g未満	塩分2.5g未満		
がつついたち か 10月1日（火） 【かみかみ給食】 まいつき かい じっし 毎月1回、実施しているか みかみ給食です。今月は、 かみかみ給食のある『竜田揚げ』と、ごぼうや大豆がたっぷり入った『五目豆』にしました。よくかむとあごが丈夫になるだけでなく、食べ過ぎも防ぐことができます！ 	1 火	◎かみかみ給食◎ ～よくかんで食べると、あごが丈夫になります～											
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい			633 kcal 16.9 % 27.0 % 2.3 g	781 kcal 16.0 % 24.4 % 2.5 g	
		赤魚の竜田揚げ	あかうお			しょうが にんにく		あぶら	しょうゆ				
		五目豆	だいず		にんじん	ごぼう ごんにゃく しいたけ	さとう		しょうゆ				
	2 水	かぼちゃのみそ汁	なまあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ しめじ ねぎ	かたくりこ	あぶら					
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン				680 kcal 28.6 % 22.2 % 2.6 g	832 kcal 16.5 % 28.4 % 3.5 g	
		鶏肉のバーベキューソース	とりにく			にんにく レモン すりおろしりんご	さとう		しょうゆ				
		フレンチサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ	マカロニ さとう	あぶら	す しお こしょう				
	3 木	コーンときのこのシチュー	ベーコン とうにゅう		さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン しめじ えりんぎ		あぶら	ペシャメルルフ しお こしょう				
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ				609 kcal 17.6 % 28.1 % 1.9 g	759 kcal 17.2 % 26.1 % 2.2 g	
		マスの黄金焼き	マス			コーン	でんぶん	ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう				
		れんこん金平	ぶたにく		にんじん	れんこん ごぼう ごんにゃく	さとう	あぶら ごま	しょうゆ				
が つ にち きん 10月4日（金） 【江刺りんご】 おうちゅうし がほこる 江刺りんごがデザートに付きます。1日1個のりんごは医者いらずとも言われるように、りんごにはビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。旬の果物を味わいましょう。	4 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		豆腐ハンバーグおろしだれ	ぶたにく とりにく とうふ		えだまめ	だいこん しょうが	かたくりこ		しょうゆ	672 kcal 13.2 % 25.2 % 1.9 g	826 kcal 12.9 % 23.4 % 2.3 g		
		和風サラダ	ちくわ		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				
		具沢山のじゃがもち汁	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	じゃがもち		しょうゆ				
	7 月	江刺りんご				りんご							
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ				662 kcal 16.0 % 29.6 % 2.3 g	824 kcal 15.1 % 27.5 % 2.5 g	
		いわしの南蛮漬	いわし		ピーマン にんじん	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す いちみつとうがらし				
		煮しめ	ちくわ	こんぶ	にんじん	しいたけ ごんにゃく	さといも さとう		しょうゆ				
	8 火	生揚げと野菜のみそ汁	なまあげ みそ		チンゲンサイ	えのきだけ	じゃがいも						
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい				627 kcal 16.4 % 27.4 % 1.6 g	776 kcal 15.7 % 25.4 % 1.7 g	
		鶏肉の甘みそがけ	とりにく みそ			しょうが	さとう かたくりこ						
		まめまめサラダ	いんげんまめ			たまねぎ きゅうり	さつまいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	す しお こしょう				
が つ にち げつ 10月7日（月） 【煮しめ】 に 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。今日の煮しめには、あき秋が旬の里芋がたっぷり入りました。	9 水	白菜のみそ汁	はくさい しも	あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ							
		黒糖コッペパン 牛乳	こくろ糖		牛乳		パン こくとう				605 kcal 14.1 % 32.0 % 2.9 g	737 kcal 13.8 % 30.3 % 3.9 g	
		オムレツ	たまご とりにく			たまねぎ		あぶら	しお こしょう ケチャップ				
		野菜のソテー	ウィンナー		ピーマン	キャベツ もやし コーン		あぶら	しお こしょう				
	10 木	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			スープストック しょうゆ しお こしょう				
		66目の愛護デー66 ～栄養バランスのよい食事をとって、疲れ目をふせよう！～											
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ				719 kcal 14.9 % 30.0 % 2.1 g	862 kcal 14.4 % 27.0 % 2.5 g	
		春巻き	ぶたにく	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ	あぶら					
	11 金	はるさめサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり まめもやし	はるさめ さとう	ごま あぶら	す しょうゆ しお こしょう				
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にら	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ トウバンジャン チンゲンジャン				
		ブルーベリーゼリー（衣川中以外）					ゼリー						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
が つ にち もく 10月10日（木） 【目の愛護デー】 10月10日は目の愛護デーです。目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状をまねきます。日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう。今日は目によい栄養のアントシアニンを豊富に含んだブルーベリーのゼリーが つきます。	15 火	肉団子（2個）	とりにく			たまねぎ	パンこ		しょうゆ しお	590 kcal 15.0 % 26.4 % 1.9 g	713 kcal 14.3 % 23.6 % 2.0 g		
		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				
		たぬき汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう まいたけ ねぎ		あぶら					
		ブルーベリーゼリー（衣川中）					ゼリー						
	16 水	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい				627 kcal 16.1 % 28.3 % 1.9 g	777 kcal 15.6 % 25.9 % 2.2 g	
		イカのレッドソース	いか			しょうが ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン ケチャップ しょうゆ スープストック				
		れんこんと野菜のサラダ		ひじき	チンゲンサイ にんじん	れんこん コーン キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう				
		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 まいたけ ねぎ	じゃがいも						
	16 水	米粉コッペパン 牛乳	こめこ		牛乳		こめこパン				638 kcal 16.4 % 30.2 % 3.1 g	772 kcal 16.2 % 28.9 % 3.7 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	マスタード しお こしょう				
		わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしょう				
		アルファベットスープ	チキンハム		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		スープストック しお こしょう				

へ給食実施予定へ		1	2	3	4	7	8	9	10	11	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	2年生なし○	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
	胆沢中	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
	衣川中	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○

新米の季節です！！



令和6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/

胆沢学校給食センター ブログ



	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		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† -650kcal	17歳† -830kcal			
			※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。							たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満			
10月17日（木） 【奥州っ子給食】 【大谷選手応援給食】 今月は奥州っ子給食と大谷選手応援給食のコラボレーションです！大活躍し、地元を驚かせてくれる大谷選手。そこで主菜は『大活躍にびっ栗コロッケ』にしました。奥州市産食材もいづも以上に使った給食です。	17 木	★奥州っ子給食と大谷選手応援給食★ 大谷選手、ホームランと盗塁の記録更新おめでとございます！	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			636 kcal 14.6 % 27.6 % 1.5 g	819 kcal 13.6 % 26.4 % 1.7 g		
	18 金		胆沢ポークとピーマンのみそ炒め	ぶたにく 味噌あげ みそ		ピーマン	たまねぎ にんにく	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン			
			秋の味覚汁	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	ふ		しょうゆ しお				
			図書館給食① ～胆沢中学校 『大長編ドラえもん のび太の日本誕生』～											
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ					653 kcal 14.1 % 28.8 % 2.5 g	791 kcal 12.8 % 26.3 % 3.0 g
	21 月		□□ローニングエッグにそっくり卵	たまご							しお			
			大根サラダ	だいこん		にんじん えだまめ	だいこん きゅうり	さとう	あぶら ごま	す しお こしょう				
			□「畑のレストラン」から生まれたポークカレー	ぶたにく		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	カレールウ					
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ					608 kcal 13.9 % 29.5 % 2.1 g	748 kcal 13.0 % 27.1 % 2.4 g
	22 火		中華丼の具	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ほうさい たけのこ くるり しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	とりがスープ しお こしょう				
			ナムル		ピーマン	もやし きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしょう					
			かきたまコーンスープ	たまご		にんじん	コーン たまねぎ	かたくりこ	ちゅうかスープストック しょうゆ しお こしょう					
			図書館給食② ～衣里小学校 『生き残りゲーム ラストサバイバル かせぐが勝ちの学園生活！サバイバルポイント』～											
	23 水		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
			□□ツバサ君の主菜（焼き魚）	さば						しお				
			□□朱堂さんの副菜（山盛りブロッコリー）		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
			□□ツバサ君のおみそ汁	とうふ みそ	わかめ		ねぎ	ふ						
	24 木		柿	かき			かき							
			ミルクコッペパン 牛乳		牛乳			パン						
			イカメンチカツ	イカ		にんじん	キャベツ しょうが	こむぎこ パンこ	あぶら	しお しょうゆ				
			マカロニと野菜のサラダ			コーン キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ しお こしょう					
	25 金		肉団子スープ	とりにく		にんじん	ほうさい たまねぎ しめじ	かたくりこ			スープストック しお こしょう しょうゆ			
			ゆかりごはん 牛乳		牛乳		しそ	こめ						
			厚焼き卵	たまご ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶふ	あぶら	しょうゆ しお				
			じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さ とう	あぶら	しょうゆ				
	28 月		野菜とふのりのみそ汁	とうふ みそ	ふのり	にんじん	だいこん ねぎ							
			図書館給食③ ～胆沢第一小学校 『おでんのおうさま』～											
			麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ						
			胆沢納豆	なっとう										
	29 火		□おでん	ちくわ がんもどき あぶらあげ み そ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく			しょうゆ しお				
			さつま汁			にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも						
			★五目ごはん★ 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ しお				
			揚げ豆腐のおろしがけ	とうふ あさり			だいこん しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ				
	30 水		なめたけ和え		こまつな	もやし ほうさい なめたけ				しょうゆ				
			じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも							
			岩手とり肉の日給食、図書館給食④ ～衣川中学校 『「また、かならず会おう」と誰もが言った。』～											
			金芽米ごはん □アップルキャロットジュース				ジュース	こめ						
	31 木		とり肉のから揚げ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ				
			□ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ す しお こしょう				
			□こうや豆腐と野菜のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	えのきだけ もやし							
			□ディズニー型チーズ		チーズ									
	31 木		セルフホットドッグ パックケチャップ	ウインナー				パン		ケチャップ				
			牛乳		牛乳									
			ジェノベーゼパスタ			あかピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンネマカロニ	しお こしょう					
			たまごのふわふわスープ	たまご ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ	パンこ	スープストック しお こしょう					
	31 木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
			棒ぎょうざ	ぶたにく みそ	にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう					
			大根とイカの煮物	イカ さつまあげ	にんじん	だいこん しょうが			しょうゆ					
			キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		ほうさい たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうさいキムチ		あぶら	しょうゆ しお ちゅうかスープストック こしょう					
	31 木		ハロウィンカップケーキ					ケーキ						

※長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分に国の『物価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。

◎9月分使用食品(産地)

	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	遠野市	主に体の調子を整える食品	レモン果汁	国産
	パン用小麦粉	岩手県		生クリーム	国産		にんじん	北海道		切り干し大根	九州
	米粉	奥州市		豚肉	奥州市・岩手県		ごぼう	群馬県			
	パン粉	アメリカ		鶏肉	岩手県		しいたけ	奥州市			
	ブルーベリージャム	カナダ他		ベーコン	千葉県、群馬県		干しいたけ	九州			
	里芋	奥州市		ロースハム	千葉県、群馬県		ねぎ	奥州市			
	じゃがいも	奥州市、長沼町		チキンハム	兵庫県、京都府		きゅうり	奥州市		冷凍むき枝豆	ハンガリー
	さつまいも	奥州市		卵	奥州市		キャベツ	群馬県、岩手県			
	カレールウ	日本		豆腐、焼き豆腐	奥州市		こんにやく	群馬県		冷凍ホールコーン	ベトナム
	大福	日本		生揚げ	奥州市		ニラ	栃木県		冷凍ブロッコリー	エクアドル
	ごま	中南米		大豆	岩手県		ピーマン	奥州市		冷凍パブリカ	宮城県
	麩	国産		ミックスビーンズ	国産		赤ピーマン	奥州市		みかん	愛媛県
	米油	日本		みそ	奥州市		たけのこ水煮	岩手県、徳島県		りんご	奥州市
	ごま油	南アフリカ		油あげ	奥州市		かぼちゃ	奥州市		ミニトマト	奥州市
	でん粉	北海道		生揚げ	奥州市		たまねぎ	北海道			
	緑豆春雨	中国		チーズ	アメリカ、カナダ		しょうが	日本			
	バター	北海道		豆乳	日本		にんにく	日本			
				サバ	ノルウェー		しめじ	長野県			
							えのきだけ	宮城県			
				タラ	アメリカ、ロシア		小松菜	一関市			
							白菜	北海道			
				ちくわ	アメリカ、ベトナム		ほうれんそう	栃木県			
				中華くらげ	日本		チンゲンサイ	奥州市			
				芽ひじき	大分県		もやし・豆もやし	雫石町			
				もずく	沖縄県		なす	平泉町			
				海藻ミックス	韓国、日本、カナダ		さやいんげん	奥州市			
							トマト	北海道			
				煮干し	日本		友情キムチ	岩手県			
				かつお厚削り	日本		マッシュルーム	国産			

◎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。

	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	冷凍むき枝豆	タイ
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	ニュージーランド、オーストラリア		にんじん	北海道		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麩	日本		豚肉	奥州市、岩手県		ごぼう	奥州市、青森県		冷凍コーン	ベトナム、北海道
	マカロニ	カナダ		鶏肉	岩手県、日本		生しいたけ	奥州市		冷凍ブロッコリー	エクアドル
	ペンネ	カナダ		肉団子	宮城県、鹿児島		干しいたけ	九州		冷凍パブリカ	宮城県
	じゃがいも	北海道		ウインナー	千葉県、群馬県他		きくらげ	奥州市		冷凍いんげん	エジプト
	さつまいも	茨城県		ベーコン	千葉県、群馬県他		ねぎ	奥州市		りんご	奥州市
	さといも	奥州市		オムレツ	日本		きゅうり	岩手県		柿	奈良県
	カレールウ	日本		卵	奥州市、国内		キャベツ	群馬県			
				豆腐	奥州市		こんにやく	群馬県			
	ごま	パラグアイ		豆乳	日本		ピーマン	奥州市			
	米油	日本		油あげ、生揚げ	奥州市		たけのこ水煮	タイ			
	ごま油	南アフリカ		おから	奥州市		たまねぎ	奥州市、北海道			
	ノンエッグマヨネーズ	国内		納豆	奥州市		しょうが	日本			
	でん粉	北海道		がんもどき	カナダ他		にんにく	日本			
	緑豆春雨	中国		みそ	奥州市		しめじ	長野県			
	栗コロッケ	日本		大豆	北海道		えのきだけ	新潟県、長野県			
	ゼリー	日本		ミックスビーンズ	国産		なめこ	宮城県			
	ケーキ	日本		さば	長崎県、青森県		なめたけ	日本			
				ます	岩手県、日本北海道		えりんぎ	新潟県			
				いわし	日本		まいたけ	新潟県			
				赤魚	アメリカ		小松菜	一関市			
				イカ	ペルー		白菜	北海道			
				さつま揚げ	タイ、米国		もやし、豆もやし	雫石町			
				ちくわ	アメリカ、日本		チンゲンサイ	奥州市			
				かまぼこ	アメリカ		レンコン	徳島県他			
				ツナ	日本		かぼちゃ	奥州市			
				芽ひじき	大分県		にら	栃木県			
				わかめ	三陸		レモン果汁	国産			
				角切り昆布	日本		友情キムチ	岩手県			
				ふのり	日本		マッシュルーム	国産			