

12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		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		1日あたり たんぱく質13~20% 脂質20~30%	1日あたり たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
		※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満	
12月2日(月)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
2(月)	ちくさ焼き	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ		さとう かたくりこ	しょうゆ しお			
	野菜と生揚げのみそ炒め	ぶたにく ひまあげ みそ		ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ トウパンジャン	671 kcal 16.0 % 28.7 % 1.8 g	817 kcal 15.3 % 26.9 % 1.9 g
	すまし汁	とりにく		にんじん	はくさい ししいたけ		ふ	しょうゆ しお			
	みかん				みかん						
3(火)	◎かみかみ給食◎ ~よく噛んで食べると、だ液がたくさん分泌され、消化がよくなりますよ!~										
	金芽米ごはん	牛乳					きんめまい				
	イカのさらさ揚げ	イカ					かたくりこ	あぶら	しょうゆ カレー	609 kcal 17.5 % 23.9 % 2.1 g	761 kcal 16.7 % 22.1 % 2.5 g
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん えだまめ	きりほしだいこん きゅうり		もみじふ さとう		す しょうゆ		
道産子汁	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ コーン しょうが		じゃがいも	あぶら	バター			
12月4日(水)	カレーうどん	牛乳		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ すりおろしりんご		うどん さとう	あぶら	カレールウ めんつゆ	628 kcal 13.4 % 39.0 % 3.1 g	725 kcal 13.4 % 38.0 % 3.8 g
4(水)	和風コロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ しお		
	わかめのサラダ	ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり コーン		さとう	あぶら	す しお		
	ごはん	牛乳					こめ				
5(木)	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ				しょうが		ごま			
	根菜の煮物	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう ししいたけ		さといも さとう		しょうゆ	581 kcal 20.6 % 21.1 % 2.1 g	724 kcal 20.1 % 19.0 % 2.4 g
	なめこ汁	とうもろこし		にんじん	なめこ だいこん						
6(金)	ごはん	牛乳					こめ				
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		かたくりこ	あぶら	しょうゆ トウパンジャン テンメンジャン	653 kcal 14.2 % 32.9 % 1.5 g	810 kcal 13.7 % 30.6 % 2.0 g
	春雨サラダ				もやし きゅうり コーン		はるさめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう		
9(月)	海藻スープ	とうもろこし	めかぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ				ちゅうかさスープ トック しょうゆ しお		
	ごはん	牛乳					こめ				
	手作り卵焼き	たまご おしどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ しお	601 kcal 16.8 % 28.6 % 2.2 g	743 kcal 15.8 % 26.0 % 2.5 g
10(火)	フロッコリーのごま和え		チーズ	フロッコリー にんじん	キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ		
	さつま汁	あぶらあげ みそ			たまねぎ しめじ		さつまいも				
	金芽米ごはん	牛乳					きんめまい				
10(火)	さばの竜田揚げ	さば			しょうが にんにく		かたくりこ	あぶら	しょうゆ	627 kcal 16.1 % 34.4 % 2.2 g	773 kcal 15.6 % 32.1 % 2.4 g
	すき昆布の炒め煮	あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん	たまねぎ ししいたけ		さとう	あぶら	しょうゆ		
	豆腐と白菜のみそ汁	とうもろこし	わかめ		はくさい ねぎ		じゃがいも				
12月11日(水)	◎セルフミートソースパン◎ ~背割コッパンに、ミートソースパンをはさんで食べましょう◎~										
11(水)	背割コッパン	牛乳					パン				
	オムレツ	たまご					さとう	あぶら	しお	640 kcal 15.1 % 31.5 % 3.1 g	772 kcal 14.7 % 30.4 % 3.8 g
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ セロリ にんにく		スパゲティ	あぶら	クチャップ 中濃ソース スーフストック チミグラスソース しお		
12(木)	キャベツとめかぶのスープ	にくだんご	めかぶ	にんじん	キャベツ えのきだけ				スープストック しょうゆ しお		
	ごはん	牛乳					こめ	むぎ			
	豆腐と鶏肉のそぼろ	やきどうふ とりにく	みそ	にんじん えだまめ	きりほしだいこん ほししいたけ		さとう		しょうゆ	579 kcal 16.4 % 24.4 % 1.4 g	709 kcal 15.4 % 21.8 % 1.7 g
	かみかみサラダ	ハム するめ	みそ		たまねぎ きゅうり キャベツ コーン		さとう		ちゅうかさスープ ストック		
野菜スープ	すりみボール		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが		はるさめ	あぶら	しょうゆ しお			
まんてん黒豆	くろまめ					さとう					

〆給食実施予定〆	胆沢第一小	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	1~4年・職員室なし	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	衣里小	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
	衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×





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 17歳以下 -650kcal	中学生 17歳以上 -830kcal
		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		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
12月13日(金)	◎クリスマス給食◎ ~クリスマスデザートがつきます! みなさんでおいしくいただきましょう~									
13 (金)	ターメリックライス		牛乳				こめ	ターメリック		
	鶏肉のハーブ揚げ	とりにく		バジル パセリ	しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう 白ワイン	691 kcal	845 kcal
	フレンチサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう	15.5 %	15.1 %
	星入りコンソメスープ	ワインナー		にんじん グリーンピース	だいこん たまねぎ	マカロニ		しょうゆ しお スープストック こしょう	30.7 %	28.0 %
	クリスマスデザート					ケーキ			1.4 g	1.9 g
12月16日(月)	◎大谷翔平選手応援給食◎ ~満票でのMVP獲得おめでとうございます~									
16 (月)	ごはん		牛乳				こめ			
	鶏肉のねぎたっぷりカップ焼き	とりにく			ねぎ コーン	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	583 kcal	727 kcal
	五目豆	だいず		にんじん	ごぼう にんにく しいたけ	さとう		しょうゆ	18.4 %	17.6 %
12月17日(火)	◎大谷翔平選手応援給食◎ ~満票でのMVP獲得おめでとうございます~									
17 (火)	金芽米ごはん		牛乳				きんめまい			
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ	671 kcal	834 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		しょうゆ	15.7 %	14.9 %
	せんべい汁	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ はくさい ねぎ	かやきせんべい		しょうゆ しお	27.8 %	25.6 %
12月18日(水)	◎大谷翔平選手応援給食◎ ~満票でのMVP獲得おめでとうございます~									
18 (水)	横割丸パン		牛乳				パン			
	手づくりハンバーグ	ふたにく たまご おしどろふ			しょうが たまねぎ	パンこ さとう		ケチャップ しお こしょう ソース 赤ワイン	725 kcal	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	15.2 %	
12月19日(木)	☆もぐもぐキッチン入賞作品が登場☆ テーマ: 地場産物を使ったメニュー『ハトムギのスコーン』									
19 (木)	★豚キムチチャーハン	ふたにく	牛乳	ピーマン	はくさいキムチ しょうが にんにく	こめ	あぶら	しょうゆ ちゅう うかスープス トック	728 kcal	
	信田煮	とりにく、とうふ あぶらあげ			たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	12.7 %	
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.4 %	
	千切り野菜のスープ	かまぼこ		にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお こしょう ちゅうか スープストック	3.2 g	
	ハトムギのスコーン	とうにゅう				ハトムギ こむぎこ さとう		ベーキングパウ ダー		

12月13日(金)
【クリスマス給食】
ひと足はやいクリスマス給食です。色鮮やかで見た目も楽しい給食にしました。クリスマスデザートもつきます。皆さんで楽しく食べてほしいと思います。

12月17日(火)
【大谷翔平選手応援給食】
メジャーリーグで活躍されている大谷選手、今年もMVPを獲得されました! 快挙をなした大谷選手、地元岩手からこれからもエールを送り続けたいと思います。今日の汁物は岩手の郷土料理「せんべい汁」です。

12月19日(木)
【もぐもぐキッチンレシピコンテスト入賞作品】
衣川中学校2年A組三浦柚希さんが応募してくれたレシピです。地場産物のハトムギを使い、ヘルシーでおいしいスコーンを考えてくれました。

◎11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
米	奥州市	牛乳	岩手県・奥州市	海草	韓国、日本	冷凍パブリカ	宮城県
中華麺	岩手県、国内			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	アメリカ	わかめ	三陸	冷凍いんげん	国内
米粉	奥州市	牛肉	奥州市			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		
マロニー	北海道	鶏肉	一関市、タイ	かつお厚削り	高知県	冷凍グリーンピース	北海道
白玉	タイ	ベーコン	千葉県、群馬県他	だいこん	遠野市	冷凍ホールコーン	北海道
ごま	中南米	ハム	カナダ、メキシコ他	にんじん	北海道	こんにやく	群馬県
米麺	岩手県	チキンハム	兵庫県、京都	ごぼう	奥州市	かぼちゃ	岩手県
米油	国内	豆腐	奥州市	生しいたけ	奥州市	枝豆	山形県、中国
ごま油	南アフリカ	大豆	岩手県	干しいたけ	九州		
でん粉	北海道	高野豆腐	アメリカ	なめこ	宮城県	りんご	奥州市
緑豆春雨	中国	みそ	奥州市	きゅうり	宮城県		
さつまいも	兵庫県他	生揚げ	奥州市	キャベツ	群馬県		
さといも	岩手県	油あげ	奥州市	たまねぎ	北海道		
じゃがいも	北海道	卵	奥州市	ニラ	栃木県		
マカロニ(小麦粉)	カナダ	いか	ペルー	ピーマン	奥州市		
カレールウ	国内	サバ	宮城県	たけのこ水煮	徳島県		
ワンタン	国内	タラ	北海道ロシア	わらび、ふき、みず	岩手県		
麩(小麦粉)	アメリカ・カナダ	さんま	台湾	しょうが	国内		
バター	北海道	なると	北海道、タイ	にんにく	青森県		
		カツオ	国産	しめじ	長野県		
		ツナ	フィリピン	えのきだけ	宮城県		
		中華クラゲ	東南アジア	チンゲンサイ	奥州市		
		のり	国産	はくさい	奥州市		
		くきわかめ	国内	小松菜	一関市		
		ミックスビーンズ	日本	ねぎ	奥州市		
		豆乳	国内	もやし	栗石町		
		ちくわ	北海道	ほうれんそう	奥州市		

◎12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	だいこん	奥州市	冷凍むき枝豆	タイ
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	青森県	冷凍コーン	ベトナム、北海道
スナゲティ	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
じゃがいも	北海道	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
さつまいも	茨城県	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
さといも	愛知県	チキンハム		ねぎ	奥州市	みかん	長崎県他
カレールウ	国内	オムレツ	日本	きゅうり	岩手県		
バター	北海道	卵	奥州市、国内	キャベツ	宮城県		
ごま	パラグアイ	豆腐	奥州市	こんにやく	群馬県		
米油	日本	豆乳	日本	ピーマン	奥州市		
ごま油	南アフリカ	油あげ、生揚げ	奥州市	たけのこ水煮	タイ		
ノンエッグマヨネーズ	国内	みそ	奥州市	たまねぎ	北海道		
でん粉	北海道	大豆	北海道	しょうが	国内		
緑豆春雨	中国	さば	長崎県、青森県	にんにく	青森県		
コロッケ	日本	いわし	日本	しめじ	長野県		
ケーキ	日本	イカ	ペルー	えのきだけ	宮城県		
		さつま揚げ	タイ、米国	なめこ	宮城県		
		ちくわ	アメリカ、日本	小松菜	奥州市		
		かまぼこ	アメリカ	白菜	奥州市		
		めかぶ	岩手	もやし	栗石町		
		わかめ	三陸	チンゲンサイ	奥州市		
		すき昆布	三陸	かぼちゃ	日本		
		するめ	北海道	にら	栃木県		
				友情キムチ	岩手県		