



	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 1341・-650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 1341・-830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満	
			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				
			※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。									
7月1日（月） 【かみかみ給食】 いちがっき きいご 一学期最後の「かみかみ給食」です。かむことは、歯並びをよくしたり、食べ物をよく噛み砕くことで、消化吸収もよくなります。あごの筋肉も鍛えられます。	1月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		手作り肉詰めピーマン	ふたにく たまご		ピーマン	たまねぎ にんにく	パンこ かたくりこ さとう		中濃ソース クチャップ 赤ワイン しお こしょう	634 kcal 16.5 % 26.7 % 2.1 g	784 kcal 15.8 % 24.2 % 2.3 g	
		昆布和え		こんぶ		きゃべつ コーン さやいんげん もやし	さとう		しょうゆ			
		豆乳豚汁	ふたにく 豆乳 豚さとうふ みぞ		にんじん	だいこん 干ししいたけ 菜の花 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	ごま	しょうゆ			
	2火	◎かみかみ給食◎ ～しっかり食べて心も体も大きく育とう～										
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい					
		鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ ざらめ	あぶら	黒酢 しょうゆ	706 kcal 14.2 % 31.2 % 1.8 g	873 kcal 13.7 % 29.6 % 2.2 g	
		きんぴらごぼう	さつまあげ だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま	しょうゆ いちみつとうがらし			
		厚揚げのみそ汁	なまあげ みぞ		にんじん	もやし はくさい ねぎ						
		産直あじさいの摘みたてブルーベリー（5粒ずつ）			ブルーベリー							
	7月4日（木） 【七夕給食】 たなばた きせつ ふしめ 七夕は、季節の節目を祝う行事として行われている五節句の一つです。みなさんは短冊に願いを書きましたか？七夕の日はお休みなので、一足早い七夕給食です。給食では、夜空の天の川の星をイメージした献立にして、星を散りばめました。どうぞお楽しみに☆	3水	食パン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム				
			オムレツ	たまご								
			ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン トマト さやいんげん	ズッキーニ なす にんにく		オリーブオイル	クチャップ スープストック しお こしょう	748 kcal 14.6 % 28.9 % 2.4 g	905 kcal 14.8 % 28.5 % 2.8 g
			パンプキンポタージュ	ハム	牛乳 生クリーム 無塩バター	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			ルウ		
七夕デザート（胆沢中のみ）						ゼリー		ルウ				
4木		☆☆七夕給食☆☆ ～今夜は空を見上げてみよう～										
		きらめきごはん 牛乳		牛乳	のざわな シソ 大根の葉 にんじん		こめ					
		とりチリ	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	さとう		クチャップ しょうゆ トウパンジャン 塩がらスープ	659 kcal 13.4 % 29.0 % 2.2 g	808 kcal 13.0 % 27.2 % 2.6 g	
	はるさめきらきら和え			赤パプリカ 黄パプリカ 塩パプリカ	もやし きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	すししょうゆ しお こしょう				
	お星さまのすまし汁	どうふ もずく		にんじん	たまねぎ	ふ		しょうゆ しお				
	七夕デザート					ゼリー						
5金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
	肉みそ（ビビンバ①）	ふたにく みぞ			たまねぎ だけのこしょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ				
	ナムル（ビビンバ②）			にら にんじん	まめもやし えのきだけ	さとう		しょうゆ すしお キムチのもと	722 kcal 15.5 % 25.6 % 2.3 g	884 kcal 14.8 % 23.7 % 2.8 g		
	わかめスープ	ベーコン わかめ			たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ 中華スープストック しお こしょう				
	手作りマールカオ	豆乳				はくりきこ こめこ くるさとう	あぶら	ベーキングパウダー				
7月5日（金） 【マールカオ】 マールカオとは、風味がカステラに似た丸い「中国発祥の蒸しパン」です。台湾では、屋台で売られているそうです。また、香港やマカオでは、点心や中国茶とともに食べられているそうです。	8月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		鶏肉のレモンソースがけ	とりにく			レモン果汁	ざらめ かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう	640 kcal 14.8 % 29.3 % 1.9 g	793 kcal 14.1 % 27.2 % 2.4 g	
		こまつなとちくわの和え物	ちくわ		にんじん こまつな	えのきだけ	さとう		しょうゆ			
		ふのり汁	ふのり みぞ		にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも ふ					
	9火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい					
さばの塩焼き	さば								605 kcal 17.8 % 30.2 % 1.7 g	752 kcal 17.0 % 28.1 % 1.9 g		
	切り干し大根のピリ辛炒め	ふたにく		にんじん こまつな	きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう		しょうゆ トウパンジャン				
	ひきな汁	あぶらあげ みぞ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも						
7月12日（金） 【奥州っ子給食】 こんねんど はじ 今年度初めての『奥州っ子給食』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、補助金をいただき提供しています！カレーの材料のたまねぎ、ピーマン、トマト、ズッキーニなど、たくさんの夏野菜を使っています！奥州市でとれた新鮮な野菜がたっぷり入ったスパイシーなカレーです！味わって食べてくださいね！	10水	☆☆7月10日は「な(7)っとう(10)」の日 ☆☆ ～納豆ふりかけをごはんにかけて食べましょう!!～										
		ごはん 元気モリモリ納豆ふりかけ 牛乳	なっとう かつお削り節	牛乳			こめ					
		そぼろあんかけの豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	637 kcal 16.0 % 23.3 % 2.2 g	805 kcal 15.4 % 21.8 % 2.6 g	
		ひじきの煮物	めひじき さつまあげ だいず		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			
	11木	カラフルつみれのすまし汁	つみれ		こまつな	しいたけ だけのこ			しょうゆ しお			
		丸パン 牛乳		牛乳			パン					
		栄養満点手作りキッシュ	たまご ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお こしょう	661 kcal 14.1 % 36.6 % 2.6 g	793 kcal 13.8 % 35.4 % 2.9 g	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	いんげん 干しめ 青大豆 黄大豆		ブロッコリー	だいこん コーン	さとう		すしお こしょう			
	12金	奥州市産きゃべつとたまねぎの野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ			スープストック 白ワイン しお こしょう			
		☆☆奥州っ子給食の日 ☆☆ ～市内でとれた新鮮な野菜がたくさんはいったカレーです!!夏野菜がいっぱい～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			690 kcal 16.9 % 30.1 % 2.7 g	832 kcal 16.0 % 26.7 % 3.0 g	
		味つきゆでたまご	たまご									
へ給食実施予定へ		海草サラダ	ツナ かいそう			もやし きゅうり			すししょうゆ しお こしょう			
		夏野菜もりもりカレー	ふたにく		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ コーン しょうが にんにく		あぶら	カレー、ルウ			

肉味噌とナムルをごはんと混ぜて、一緒に食べましょう♪



7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、調理作 業や、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）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		1141* -650kcal	1141* -830kcal	
										たんばく質13～20%	たんばく質13～20%	
		※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。							脂質20～30% <td>脂質20～30%</td>	脂質20～30%		
									塩分2g未満	塩分2.5g未満		
7月17日（水） 【大谷選手応援給食】 奥州市出身の大谷翔平選手を応援する給食を毎月17日に実施しています。 今シーズンのホームランの数もトップ争いをしていますね。大活躍の大谷翔平選手です。今日は、今年のアテルイの里の田んぼアート「野球しようぜ!」にちなんだ雑穀ごはん、郷土料理の「すき昆布の炒め煮」、江刺料理の「すき昆布の炒め煮」、江刺の吉田製麺の「卵めん」等、奥州市にまつわる給食です♪	16 火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお	640 kcal 130 % 26.9 % 2.1 g	776 kcal 122 % 24.6 % 2.4 g	
		かりぼり and え			にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん		ごま	しょうゆ			
		キムチ汁	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	はくさい ごぼう えのきだけ こんにゃく ねぎ にんにく			しょうゆ			
	17 水	★大谷翔平選手応援給食★ ～頑張れ!ホームラン王主!!みんなで応援しよう!!!～										
		雑穀ごはん 牛乳		牛乳			こめ もち りえ 赤米 きび アマランサス			655 kcal 16.1 % 31.3 % 1.9 g	796 kcal 15.7 % 29.7 % 2.2 g	
		タラの黄金焼き	たら みそ			コーン		ノンエッグマヨネーズ	しお			
		すき昆布の炒め煮	すきこんぶ あぶらあげ		にんじん	しいたけ きゃべつ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
	18 木	江刺卵めん汁	とりにく		にんじん	だけのこ はくさい ねぎ	卵めん		しょうゆ しお			
		背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン					
		串さしバーベキュー	ウインナー		にんじん かぼちゃ				しお こしょう	620 kcal 13.8 % 32.8 % 2.5 g		
		焼きそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし きゃべつ	ちゅうかめん	あぶら	焼きそばソース しお こしょう やきそばソース トック しょうゆ しょうゆ			
	19 金	ベーコンわかめのスープ	ベーコン わかめ			たまねぎ ししいたけ						
		★たこめし	たこ		えだまめ		こめ さとう		しょうゆ しお			
		牛乳		牛乳						570 kcal 17.7 % 27.6 % 2.2 g		
		梅入りささみフライ	とりにく			うめ	パンこ	あぶら				
		ごまあえ			にんじん ごまつな	きゃべつ もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお			
		かきたま汁	たまご		にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも かたくりこ		しょうゆ しお			

へ給食実施予定へ	7月	16	17	18	19
	胆沢第一小	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	×
	衣川小	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	×	×
	衣川中	×	×	×	×

◎6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	主に体の調子を整える食品	だいこん	岩手県、青森県	主に体の調子を整える食品	冷凍むき枝豆	ハンガリー
	パン用小麦粉	岩手県					にんじん	茨城県、千葉県、徳島県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麴	日本		豚肉	奥州市、岩手県		ごぼう	群馬県		冷凍ホールコーン	ベトナム
	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	九州
	ハーフパスタ	トルコ		肉団子	宮城県、鹿児島		干しいたけ	日本		冷凍パプリカ	宮城県
	じゃがいも	熊本県、北海道		ウインナー	千葉県、群馬県他		きくらげ	日本		メロン	北関東・山形・千葉
	さつまいも	茨城県		ベーコン	千葉県、群馬県他		ねぎ	茨城県、奥州市		紅小玉すいか	北海道・新潟
	カレールウ	日本		オムレツ	日本		きゅうり	奥州市		オレンジ	アメリカ
				卵	奥州市、国内		キャベツ	奥州市			
	さくらんぼゼリー	日本		豆腐、焼き豆腐	奥州市		こんにゃく	群馬県			
	ごま	パラグアイ		豆乳	日本		にら	栃木県			
	米油	日本		油あげ、生揚げ	奥州市		ピーマン	奥州市			
	ごま油	南アフリカ		おから	奥州市		たけのこ水煮	タイ			
	ノンエッグマヨネーズ	国内		納豆	奥州市		たまねぎ	奥州市、愛知県			
	でん粉	北海道		がんもどき	カナダ他		しょうが	日本			
	緑豆春雨	中国		みそ	奥州市		にんにく	日本			
				大豆	北海道		しめじ	長野県			
				小豆	北海道		えのきだけ	宮城県			
				黒豆	日本		なめこ	宮城県			
				いんげんまめ	日本		なめたけ	日本			
				いわし	日本		小松菜	一関市			
				ししゃも	ノルウェー		白菜	長野県			
				イカ	ペルー		もやし、豆もやし	雫石町			
				さつま揚げ	タイ、米国		チンゲンサイ	奥州市			
				かまぼこ、なると	ロシア、米国		レンコン	徳島県他			
				ツナ	日本		赤ピーマン	宮城県			
				めかぶ	三陸		こまつな	一関市			
				芽ひじき	大分県		かぼちゃ	メキシコ			
				わかめ	三陸		ふき	青森他			
				角切り昆布	日本		セロリ	長野県			
				ふのり	日本		トマト	岩手県			
							レタス	岩手町			

◎7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	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	茨城県		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		チンゲンサイ	奥州市
	雑穀	岩手県		鶏肉	岩手県		しいたけ	奥州市		レンコン	茨城県
	中華麺	日本		ベーコン	千葉県、群馬県		干しいたけ	九州		ブルーベリー	奥州市
	パン粉	アメリカ					ねぎ	奥州市		冷凍かぼちゃ	青森県
	じゃがいも	奥州市		卵	奥州市、金ヶ崎町		きゅうり	奥州市		冷凍むき枝豆	ハンガリー
	カレールウ	日本		豆腐、焼き豆腐	奥州市		キャベツ	奥州市		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	コーンフレーク	国内		大豆	岩手県		こんにゃく	群馬県		冷凍ホールコーン	ベトナム
	ごま	中南米		いんげんまめ	日本		ニラ	栃木県		冷凍ブロッコリー	九州
	麴	国産		みそ	奥州市		ピーマン	奥州市		冷凍パプリカ	宮城県
	米油	日本		油あげ	奥州市		赤ピーマン	宮城県			
	ごま油	南アフリカ		生揚げ	奥州市		たけのこ水煮	岩手県、徳島県			
	でん粉	北海道		チーズ	アメリカ、カナダ		れんこん水煮	徳島県			
	緑豆春雨	中国		豆乳	日本		たまねぎ	北海道			
				サバ	ノルウェー		しょうが	日本			
				ツナフレーク	フィリピン		にんにく	日本			
	ゼリー	日本		タラ	アメリカ、ロシア		しめじ	長野県			
				たこ	ベトナム		えのきだけ	宮城県			
							小松菜	一関市			
				ちくわ	アメリカ、ベトナム		白菜	茨城県			
				ふのり	日本		ほうれんそう	奥州市			
				芽ひじき	大分県		ズッキーニ	奥州市			
				もずく	沖縄県		もやし・豆もやし	雫石町			
				ふのり	日本		なす	奥州市			
				すき昆布	日本		さやいんげん	奥州市			
				煮干し	日本		トマト	奥州市			
				かつお厚削り	日本		友情キムチ	岩手県			

