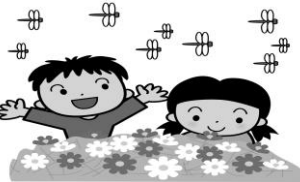
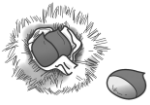
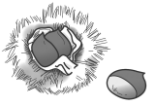
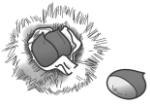
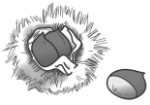
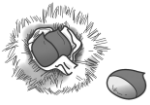
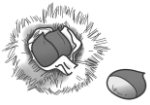
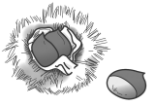
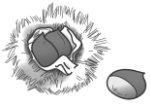
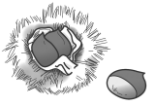
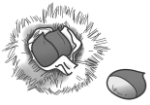
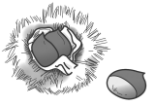


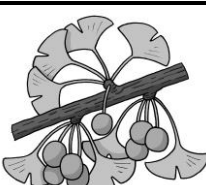


9月 学校給食予定献立表

	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（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		主にエネルギーになる（黄）			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		134g* -650kcal たんばく質21～33g （13%～20%） 脂質14～22g （20～30%） 塩分2g未満	134g* -830kcal たんばく質27～42g （13%～20%） 脂質18～28g （20～30%） 塩分2.5g未満
	1月	ごはん 牛乳 赤魚の南部焼き 和風サラダ 野菜たっぷりのみそ汁 さつま芋と栗のタルト		牛乳			こめ				
			あかうお みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん しょうゆ 砂糖	655 kcal	790 kcal
			とりこ		こまつな にんじん	はくさい もやし	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	24.7 g	29.1 g
			みそ		にんじん	ごぼう キャベツ えのきだけ ねぎ				20.8 g	22.6 g
			とうにゅう				さつままいも、さとう こめ、くり かたくりこ	あぶら		1.8 g	1.9 g
	2火	ごはん 牛乳 金芽米ごはん 牛乳 もち米肉団子 キムチ和え にらスープ		牛乳			きんめまい				
			ふたにく とりこ たまご		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ	こめ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう す	575 kcal	713 kcal
						きゅうり だいこん えのきだけ こんにゃく	さとう	あぶら	す キムチのもと しょうゆ しお	20.3 g	23.7 g
										17.8 g	20.0 g
			ベーコン とうふ		にんじん にら	もやし ほうししいたけ		あぶら	しろう、こしょう、ちゅうかスープストック、さけ、しょうゆ	2.1 g	2.5 g
	3水	ごはん 牛乳 じゃがいものピザ焼き 海藻サラダ 肉団子スープ		牛乳			パン				
			ふたにく	チーズ	パジル ピーマン	たまねぎ にんにく コーン	じゃがいも	あぶら	しろうワイン、グチャップ、スープストック	595 kcal	716 kcal
			かいそう	わかめ つのまた みる		きゅうり えだまめ だいこん	さとう	あぶら	す しょうゆ しお こしょう	22.9 g	27.0 g
										22.0 g	25.3 g
			とりこ だいす		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	かたくりこ パンこ さとう	あぶら	スープストック、しお、こしょう、しょうゆ、ワイン、みりん	3.4 g	4.5 g
	4木	ごはん 牛乳 にらたま焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁		牛乳			こめ				
			たまご ツナ		にんじん にら	たまねぎ	さとう	あぶら	しろだし しお 砂糖	629 kcal	779 kcal
			あぶらあげ だいす ひじき		にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	24.4 g	28.6 g
			みそ		さやいんげん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも			17.7 g	19.7 g
										2.3 g	2.8 g
	5金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の五目煮 白玉汁		牛乳			こめ				
			ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら		604 kcal	802 kcal
			ふたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん 砂糖	25.6 g	33.1 g
			とりこ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ でんぶ	あぶら	しょうゆ しお 砂糖	15.0 g	19.3 g
										2.2 g	3.1 g
	8月	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 卵焼き 厚揚げと野菜のカレー炒め もずくのすまし汁 ミニトマト（2個）		牛乳 わかめ			こめ みずあめ		しお		
			たまご				さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん す しお	604 kcal	726 kcal
			あつあつ おど ふたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ	24.4 g	28.2 g
			なると	もずく	にんじん	はくさい ほうししいたけ			しょうゆ さけ しお みりん	18.5 g	20.8 g
					ミニトマト					2.6 g	3.1 g
	9火	ごはん 牛乳 金芽米ごはん 牛乳 肉シューマイ（2個） 胆沢ピーマンのチンジャオロース 春雨スープ		牛乳			きんめまい				
			ふたにく とりこ だいす みそ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ かたくりこ さとう		しょうゆ みりん しお	575 kcal	737 kcal
			いさわ ピーマン		にんじん	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん こしょう トッパンジャン、ちゅうかスープストック	18.6 g	21.9 g
			ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	はるさめ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープストック	18.8 g	23.6 g
										1.5 g	1.8 g
	10水	ごはん 牛乳 ブルーベリージャム とり肉の醤油クリームソース ブロッコリーのサラダ トマトと奥州卵のスープ		牛乳		ブルーベリー	パン さとう				
			とりこ しょうゆ どうにゅう			マッシュルーム にんにく	さとう		しょうゆ、こしょう、しろうワイン、しお、マスタード	577 kcal	702 kcal
			だいす		ピーマン ブロッコリー	きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしょう	27.2 g	32.1 g
			たまご		こまつな トマト	たまねぎ	かたくりこ		しろうワイン、コンソメ、しお、こしょう	18.2 g	21.0 g
										3.0 g	3.6 g
	11木	ごはん 牛乳 胆沢納豆 炒りどり かぼちゃと玉ねぎのみそ汁		牛乳			こめ				
			なっとう				さとう		しょうゆ しお す	594 kcal	730 kcal
			とりこ		にんじん	れんこん こんにゃく しいたけ	さといも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	23.6 g	27.0 g
			あぶらあげ みそ		かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ ねぎ				17.2 g	18.9 g
										1.6 g	1.8 g
	12金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き たくあん和え 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳			こめ				
			いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん 砂糖	590 kcal	740 kcal
					にんじん	はくさい きゅうり だいこん	さとう	ごま あぶら	しょうゆ す しお	23.7 g	28.5 g
			どうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	ふ			18.9 g	21.8 g
										2.2 g	2.3 g
	16火	ごはん 牛乳 いかのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁 まんてん黒豆		牛乳			きんめまい				
			いか			かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ カレーこ		603 kcal	740 kcal
			とりこ		にんじん グリンピース	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.7 g	29.9 g
			こうやどうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				17.3 g	19.2 g
			くろまめ			さとう		しお		2.1 g	2.4 g



9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。						基準値			
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		主にエネルギーになる（黄）		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	12歳児 -650kcal たんぱく質21～33g（13%～20%） 脂質14～22g（20～30%） 塩分2g未満	12歳児 -830kcal たんぱく質27～42g（13%～20%） 脂質18～28g（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。 ★印はセンターで炊いたごはんです。												
17日(水)【大谷選手応援給食】 シーズン45本目のホームランを打ち、活躍 中大谷選手。大谷選手のようなトップアス リートは、食事をとても大切にしているそうで す。中でも、体をうごかすエネルギーのもととな る「炭水化物」は重要です。今日の給食では、パ ンやマカロニ、りんごに炭水化物が多く含まれて います。	17 水	大谷翔平選手応援給食 ～スポーツ選手にとって大切な炭水化物をとろう！～ 横割り丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソース 大根サラダ マカロニ入りスープ りんご		牛乳				パン		615 kcal 21.6 g 21.2 g 3.0 g	745 kcal 25.8 g 24.7 g 3.5 g	
18日(木)【あさり】 あさりには、貧血予防に役立つ鉄分が豊富に含まれ ます。成長期のみなさんは、鉄分が不足しがちです。 積極的にとりたい栄養素です。ビタミンCやたんぱく 質と一緒にとると、吸収率が高まります。	18 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切干大根とあさりの煮物 豚汁		牛乳				こめ		しお	590 kcal 27.6 g 16.9 g 2.6 g	736 kcal 33.0 g 19.3 g 3.1 g
19日(金)【豆のパワー】 小さい粒の中に、ギュッと栄養が詰まった 豆類。たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に 含んでおり、昔から世界中で食べられています。 その種類は70～80もあるといわれています。	19 金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ まめまめサラダ カラフルボールのすまし汁		牛乳				パン			609 kcal 27.6 g 15.0 g 1.7 g	753 kcal 32.8 g 16.8 g 2.1 g
22日(月)【さつまいも】 ホクホクと、甘くておいしいさつまいも。甘い いもなので「甘藷」ともよばれます。じゃがいも は「馬鈴薯」とよばれます。甘藷も馬鈴薯も、 中国から伝わったよび方です。	22 月	ごはん 牛乳 さばのレモン醤油だれ キャベツとコーンの和え物 さつまいものみそ汁		牛乳				こめ			637 kcal 25.1 g 19.3 g 1.9 g	788 kcal 29.8 g 22.0 g 2.1 g
24日(水)【ポトフ】 ポトフ（pot-au-feu）とはフランス語で「火にかけ た鍋」という意味です。肉と野菜を長い時間煮込んだ フランスの家庭料理です。給食ではウインナーとたく さんの野菜を煮込んだおいしいスープに仕上げまし た。	24 水	背割りコッペパン 牛乳 目玉焼き ミートソースパスタ ポトフ		牛乳				パン			660 kcal 26.1 g 24.0 g 2.5 g	782 kcal 29.6 g 27.1 g 3.2 g
25日(木)【酢豚】 酢豚は、揚げたお肉と野菜を甘酢あんでからめ た中国料理です。日本でも、なじみ深い中国 料理のひとつです。	25 木	ごはん 牛乳 酢豚 くらげ入りナムル わかめスープ		牛乳				こめ			583 kcal 22.0 g 17.1 g 2.0 g	722 kcal 26.0 g 19.4 g 2.4 g
26日(金)【ヨーグルト】 牛乳を乳酸菌または酵母で発酵させたものが ヨーグルトです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌に は、お腹の調子を整えたり免疫力を高める 効果が期待できます。	26 金	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 野菜いっぱいポークカレー ヨーグルト和え		牛乳				こめ			717 kcal 17.0 g 21.0 g 2.3 g	861 kcal 19.3 g 22.8 g 2.7 g
29日(月)【ブロッコリー】 ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜で す。大根やにんじんは根っこの部分、ナスやトマ トは実の部分を食べます。野菜によって、食べる 部分に違いがあります。	29 月	ごはん 牛乳 鶏そぼろ ブロッコリーのごまチーズ和え ふのり汁		牛乳				こめ			598 kcal 25.5 g 19.5 g 2.0 g	739 kcal 29.6 g 21.9 g 2.2 g
30日(火)【小松菜】 江戸時代に、東京都江戸川区小松川地区で 栽培され始めたことから、小松菜と呼ばれるよう になったそうです。小松菜は味にクセがなく、ど のような料理にもよく合います。	30 火	★炊き込みご飯 牛乳 マグロカツ 小松菜ともやしの海苔和え 大根とじゃがいものみそ汁		牛乳				こめ	さとう	あぶら	588 kcal 22.7 g 18.3 g 2.4 g	732 kcal 27.5 g 22.2 g 2.9 g

※食材の一部に国の「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。

[illegible]