

令和8年度

9月 学校給食予定献立表



奥州市立奥州西学校給食センター

	日 (曜)	献立名 ※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。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。						給食 なし	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 1人分 -650kcal たんぱく質21～32g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 1人分 -830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満	
			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		主な調味料		
【9月1日は防災の日】 災害で電気や水道が止まった時に役立つのが非常食です。レトルト食品や缶詰を買い置きし、食べた分だけ使い定めていく「ローリングストック」は無理なくできる備えのひとつです。「たくあん」は日本の伝統的な保存食です。冷蔵庫がなくても長期保存できる知恵は、現代の防災にも通じますね。	1 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	579 kcal 22 g 18 g 2.2 g	726 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g	
		たくあんあえ			にんじん	はくさい きゅうり だいこん	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す しお			
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	こむぎこ		にぼしだし かつおだし			
【秋のきのこ】 きのこは秋が旬です。お腹のお掃除をする「食物せんい」や、骨を丈夫にするのに役立つ「ビタミンD」が豊富で、体にうれしい働きがいっぱい です。暑さはまだ続きそうですが、食材から少し ずつ「秋」を感じてみませんか。	2 水	バーガーパン 牛乳		牛乳				パン				
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく だいす			ぶなしめじ エリンギ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	ケチャップ しお ソース ワイン	606 kcal 23.8 g 19.1 g 3.7 g	730 kcal 28.6 g 21.9 g 4.4 g	
		だいこんサラダ			にんじん ピーマン	だいこん きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお ごしょう			
		マカロニと野菜のスープ	ハム		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ		ワイン コンソメ しお ごしょう			
【たまごの栄養】 たまごには「レシチン」という成分が含まれて います。レシチンは、記憶力や集中力を高め たり、情報を素早く伝えたりするのに欠か せない脳の 栄養源です。勉強やスポーツで力を発揮する ための力強い味方です。しっかり食べて午 後の学習 もがんばりましょ	3 木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		ねぎそばろたまご焼き	たまご とりにく			ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく お醤油	さとう でんぶ	あぶら	ごしょう す しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶだし	557 kcal 21.3 g 14.4 g 1.8 g	689 kcal 25.1 g 16.2 g 2.1 g	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん わさびだし			
		なめこのみそ汁	ごうやとうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			にぼしだし かつおだし			
		オレンジ（前小・第一小・南都田小・若小・衣川小・衣里小）						オレンジ				
【白身魚】 今日は「ほき」という白身魚を使った料理で す。赤身の魚に比べて脂分が少なく、あっ さりとし た味わい です。そのた め、どんな味付けにもあ 合います。魚は、種類によ って持っ ている栄養 が違 います。た くさんの魚に親しんで、い ろいろな 栄養を取 り入れてい きたいで すね。	4 金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		ほきのレモンソース	ほき			レモンかじゅう	さとう かたくりこ	あぶら	しお さけ ごしょう しょうゆ みりん	603 kcal 22.9 g 20 g 2.3 g	747 kcal 27.2 g 22.7 g 2.7 g	
		キムチあえ				きゅうり だいこん えのきだけ こんにゃく	さとう	あぶら	キムチの もと しょうゆ す しお			
		にらスープ	ベーコン とうふ		にら にんじん	もやし しだいけ		あぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお ごしょう			
【朝ごはんでは集中力アップ】 朝起きた時、脳や体は燃料切れの状態です。朝 ごはんではしっかり栄養チャージすると、集中 して学 習にと り組むこ とができ ます。忙 しい朝も 栄養バ ランスを ととのえ るため に、奥 州産の 汁物（ みそ汁 やスー プなど） がおす すめ です。1 杯で い ろい ろな 栄養 をと るこ とが でき ます。	7 月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		赤魚のしょうが焼き	あかうお かそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ	572 kcal 23.7 g 15.9 g 1.8 g	707 kcal 28.1 g 17.7 g 1.9 g	
		和風サラダ	とりにく		にんじん こまつな	もやし はくさい でんぶ	ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ ごしょう しお			
		野菜たっぷりのみそ汁	かそ		にんじん	ごぼう キャベツ ぶなしめじ ねぎ			にぼしだし かつおだし			
		梨ゼリー	なし	かんてん		なし	さとう					
【秋になっても水分補給】 涼しくなってくると外で体を動かす機会が増 え、気付 かない うちに 汗をた くさん かいて いるこ ともあ ります。 「のどが 渴いた 」と感 じる時 はす でに水分 不足の サイン。 のどが 渴く前 にこま めに水分 補給を しまし ょう。給 食の牛 乳や汁 物を残 さない ことも 大切で すね。	8 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		豚カツ	ぶたにく だいす				パンに こむぎ こでん ぶ	あぶら	しお	623 kcal 23.5 g 19.8 g 2 g	774 kcal 28.5 g 22.9 g 2.4 g	
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ だいこん	さとう みずあめ	ごま	しお しょうゆ す さけ			
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお みりん かつおだし こんぶだし			
		梨ゼリー（水小、胆沢中）	なし	みずしょう いさわちゅう	かんてん	なし	さとう					
【畑の肉】 大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。筋肉などの 体を作る良質な「たんぱく質」が多く含まれて おり、栄養 価の高 さを表 してい ます。ア メリ カでは 「大地 の黄金 」と呼 ばれる そう です。価値 がある ものに 例えら れるほ ど、大豆 には体 に良い パワー があり ます。	9 水	背割りコッパパン 牛乳		牛乳				パン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす		かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ワイン ケチャップ コンソメ チリパウダー	659 kcal 24.5 g 24.2 g 3.6 g	777 kcal 28.4 g 27.2 g 4.3 g	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ しょうゆ			
		野菜スープ	やさい ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ			ワイン コンソメ しお ごしょう チンゲンサースープ			
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ~奥州市産のピーマンに注目しましょう~							魅力が伝わる 生産者 インタビュー			
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ だいす			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ こなあめ こむぎ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g	
		奥州ピーマンのチンジャオオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	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 ちゅうかだし トウバンジャン にんにく			
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しだいけ	はるさめ かたくりこ	あぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお ごしょう			

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけましょう

野菜やくだものに含まれる「カリウム」には、体の中の余分な食塩（ナトリウム）を排出する働きがあります。

今日から実践！ **うす味**でもおいしく食べるコツ



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日 どのくらい必要？

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が よく出ていたのはなぜ？

① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理を ④ 知りなかつた ⑤ 安かつたから ⑥ 船り物だつた から

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを 願つて料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、 骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする 「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して お供えされている？

① 先生 ② お金 ③ 収穫

①=豆団子 (5月4日のひまわり=5月4日のひまわり) ②=日の丸 ③=日の丸 ④=日の丸 ⑤=日の丸 ⑥=日の丸 ⑦=日の丸 ⑧=日の丸 ⑨=日の丸 ⑩=日の丸 ⑪=日の丸 ⑫=日の丸 ⑬=日の丸 ⑭=日の丸 ⑮=日の丸 ⑯=日の丸 ⑰=日の丸 ⑱=日の丸 ⑲=日の丸 ⑳=日の丸 ㉑=日の丸 ㉒=日の丸 ㉓=日の丸 ㉔=日の丸 ㉕=日の丸 ㉖=日の丸 ㉗=日の丸 ㉘=日の丸 ㉙=日の丸 ㉚=日の丸 ㉛=日の丸 ㉜=日の丸 ㉝=日の丸 ㉞=日の丸 ㉟=日の丸 ㊱=日の丸 ㊲=日の丸 ㊳=日の丸 ㊴=日の丸 ㊵=日の丸 ㊶=日の丸 ㊷=日の丸 ㊸=日の丸 ㊹=日の丸 ㊺=日の丸 ㊻=日の丸 ㊼=日の丸 ㊽=日の丸 ㊾=日の丸 ㊿=日の丸

