

令和8年度

10月

学校給食予定献立表



奥州西学校給食センター



Instagram
はじめました

@OSHU.NISHI

	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。						主な調味料	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	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			124kcal -650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	174kcal -830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質19～29g (20～30%) 塩分2.5g未満			
【花シュウマイ】 たまねぎ、しいたけ、にんじんなどの具材をたっぷり入れた手作りシュウマイです。細長く切った皮を肉だねにまぶして蒸すと、お花が咲いたようなシュウマイのできあがり。いつもとひと味違う、華やかな見た目に自になります。皮を切る太さによって、お花の表情が変わるのも手づくりの良さです。	1 木	ごはん 牛乳 花シュウマイ きゅうりとささみの中華あえ もずくとたまごのスープ オレンジ		牛乳			こめ					kcal 29.2 20.7 2.1	726 kcal 29.2 20.7 2.1		
【江刺りんごの手作りスイーツ】 「サワルーシュ」という品種を使ってマフィンを作ります。サワルーシュは、白雪姫のりんごのような鮮やかな赤が印象的です。酸味が強く、スイーツにするのに適しています。江刺りんごは、いろいろな品種があります。味の違いも楽しみたいですね。	2 金	ごはん 牛乳 三色そばろ ほうれん草とひじきのツナマヨサラダ 具だくさんのピリ辛スープ 江刺りんごのチョコチップマフィン	ごはんにのせて 三色そばろ丼！	牛乳			こめ					kcal 34.6 27 2.1	900 kcal 34.6 27 2.1		
【10月の奥州っ子給食】 いつも以上に奥州市でとれる食べ物に注目する奥州っ子給食。今回は江刺りんご「トキ」を取り上げます。収穫が始まった江刺りんごの中でも、今しか出会うことができない貴重な品種「トキ」です。ふじと主林のかけあわせで、味わえるのは期間限定。トキは3日に分けてみなさんのもとへお届けします。	5 月	奥州っ子給食 ～今が旬！「トキ」に注目しよう～ ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 カレーきんぴら ひきなとわかめのなめこ汁 江刺りんご【トキ】（水小、南小）												637 kcal 24.8 20.3 2.1	770 kcal 29.4 23.1 2.5
【ユイミータン】 中国語で「玉米湯」と書きます。「ユイミー（玉米）」＝とうもろこし、「湯（タン）」＝スープの意味で、中華風コーンスープのことです。「ホイコーロー」も中国料理の名前で、キャベツや肉が入ったみそ炒めです。香味野菜たっぷりパワーが出てくるような中華風給食。今週のがんばる力にしましょう！	6 火	金芽米ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ホイコーロー ユイミータン 江刺りんご【トキ】（前小、第一小、南都田小、若小、衣小、里小）		牛乳			こめ					646 kcal 22.9 16.9 1.9	761 kcal 27.3 18.2 2.6		
【秋においしくなる かぼちゃ】 かぼちゃには旬が2度あると言われます。1回目は収穫時期の夏。そして2回目は追熟して甘くなる秋～冬にかけてです。かぜ予防に役立つ「カロテン」が豊富なので、肌寒くなって体調を崩しがちな今の季節におすすめです。	7 水	テーブルロールパン 牛乳 チキンのハーブグリル 秋のかぼちゃサラダ ほうれん草とベーコンのスープ		牛乳			パン					593 kcal 23.4 22.1 2.6	721 kcal 27.9 25.9 3.3		
【大地のりんご】 フランス語でじゃがいもは「ポム・ド・トール」と言い、訳すと「大地のりんご」という意味です。ビタミン類が多く、りんごと同じくらい栄養があるということです。加熱しても壊れない、熱に強いビタミンCを持っているのが特徴です。「りんご」を食べて、冬に向けて体調を整えていきましょう。	8 木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ バタじゃが キャベツのみそ汁 江刺りんご【トキ】（中学校）		牛乳			こめ					592 kcal 21.6 17.6 1.9	774 kcal 26.6 20.7 2.5		
【目によい食材】 今日は目の健康に役立つ食材のパワーを取り入れます。たまごは、目の粘膜によい「カロテン」、豚肉やきのこは、目の神経の働きを保つ「ビタミンB」、ブルーベリーは、目の疲れをやわらげる「アントシアニン」が含まれています。食生活からも目の健康をサポートしていけるといいですね。	9 金	目の愛護デー給食66 ～10月10日は目の愛護デー～ 麦ごはん 牛乳 ツナオムレツ きのこのハッシュドポーク ブルーベリーのフルーツヨーグルト												624 kcal 21.5 16.9 1.9	781 kcal 25.8 19.4 2.3
【幸運を呼ぶ！？わんたん】 雲を呑むと書いて「雲呑」。中国では、白い雲が良いことが起る兆候を表すものとされていて、白い雲のように見えるわんたんは、食べると幸福が訪れると言われています。給食センターのすぐそばにある小山製麺さんで作られたわんたんです。	13 火	金芽米ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 白菜のあんかけ炒め みそわんたんスープ		牛乳			こめ					577 kcal 25.7 15 1.7	722 kcal 30.6 17 2		
【フランスの家庭料理 ポトフ】 ポトフは、大きめに切った野菜を鍋でコトコト煮込んで作る、フランスの家庭料理です。煮込んでいる間に具材のうまみや栄養がスープに溶け出します。根菜がたっぷり入り、体の中から温まるので、寒くなる季節に取り入れたい料理です。	14 水	黒糖パン 牛乳 チキンソテーのトマトソース マカロニサラダ ポトフ		牛乳			パン					675 kcal 25.6 25.9 2.6	829 kcal 30.4 30.2 3.2		

給食レシピ紹介



2学期から奥州西学校給食センターがスタートし、これまで子どもたちに好評だったレシピと、これからの時期におすすめのレシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみませんか。分量はお好みで調整してください。

納豆あえ(4人分)

～8月の給食より～

【材料】
ほうれん草 100g
はくさい 200g
もやし 150g
にんじん 30g
ねぎ 20g
ひきわり納豆 80g
チーズ 30g
(※6Pチーズがおすすめ)
めんつゆ 適量

【作り方】
①ねぎは小口切り、ほうれん草とはくさいは食べやすい大きさに切る。
②チーズは5mm角にする。
③野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水を切る。
④野菜と納豆、チーズをあわせ、めんつゆであえる。



ドライカレー(4人分)

～8月の給食より～

【材料】
ひき肉 200g
おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
油 適量
たまねぎ 1個
なす 1～2本
トマト 1個
ピーマン 1個
カレーパウダー 1かけ(約20g)
ケチャップ 小さじ1/2
コンソメ 大さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】
①玉ねぎはみじん切り、なす、トマト、ピーマンは1cm角に切る。
②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れて、香りが出てきたらひき肉を炒める。
③たまねぎを入れてよく炒め、なす、トマトを加えて煮る。
④調味料を入れて味をととのえる。
⑤彩りにピーマンを入れて仕上げる。



野菜たっぷり秋なすがおすすめ

花シュウマイ(5個分)

～10月の給食より～

【材料】
豚ひき肉 150g
たまねぎ 50g
にんじん 20g
ねぎ 30g
小さめ2枚 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
かたくりこ 大さじ1
シュウマイの皮 10枚

親子でつくって楽しい♪

【作り方】
①たまねぎ、にんじん、ねぎはみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、細かく刻む。
②シュウマイの皮は5mm幅に細く切る。
③ボウルにシュウマイの皮以外の材料をすべて入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
④③を5等分し、丸く形を作る。
⑤表面にシュウマイの皮をまぶして蒸す。
※真ん中にコーンや枝豆を1粒飾るとかわいらしい印象に☆

令和8年度

10月 学校給食予定献立表



奥州西学校給食センター



Instagram
はじめました

©OSHU.NISHI

	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。						主な調味料	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 174kcal たんぱく質21～23g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 174kcal 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					
【秋が旬のほっけ】 ほっけは、魚へんに「花」と書きます。生まれて間もないほっけは、きれいな青緑色をしていて、群れで泳ぎます。群れで泳ぐ姿が「花」のように見えるため、この漢字になったのだそうです。秋は脂がのって1年で一番おいしい時期です。	15 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		ほっけのピリ辛焼き	ほっけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン		586 kcal	724 kcal	
		だいこんのそぼろ煮	とりこ		にんじん	だいこん こんにゃく いりたけ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ		25.7 g	30.8 g	
		にらたまみそ汁	たまご とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		にぼしだし かつおだし		16.1 g	18.2 g	
		マスカットゼリー				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ				1.9 g	2.2 g	
【がんばれ大谷翔平選手】 17日は奥州市の定める「大谷デー」です。勝つにかけたメンチカツはこの日のためのオリジナルデザイン。さらなる活躍を願う「三豆流」サラダは、栄養豊富な豆が3つの食材に変身！もやし、春雨、枝豆は豆からできるものです。カレーは前沢牛、江刺りんごといった全国的にも有名な奥州市の食材を使います。	16 金	⑨大谷翔平選手応援給食⑨（奥州っ子給食）～奥州市の食材で応援メニュー～											
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					731 kcal	909 kcal
		応援メンチカツ（勝つ）	ぶたにく とりこ			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお こしょう アツメグ		19.4 g	22.8 g	
		三豆流サラダ	さん とう りゅう		にんじん	もやし ほうとう えだまめ コーン	さとう はるさめ	あぶら	しお しょうゆ す		25.3 g	29.5 g	
		奥州の恵みビーフカレー	きゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ りんご	じゃがいも		ワイン クチャップ ソース カレールウ		2.1 g	2.6 g	
【菊花みかん】 菊は秋の深まりとともにきれいな花を咲かせます。菊花みかんとは、みかんの断面を菊の花に見立てた切り方です。見た目からも秋を感じられるといえますね。これから冬にかけて旬のみかんは、ビタミンCが豊富です。気温差で体調を崩しやすい時期ですが、かぜの予防や疲労回復に効果があります。	19 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		和風肉だんご（2個）	とりこ だいき			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す クチャップ		637 kcal	771 kcal	
		すき焼き風煮	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	しょうが はくさい えのきだけ ねぎ	さとう		しょうゆ みりん さけ わふうだし		26.8 g	31.5 g	
		たまねぎとわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし		17.6 g	19.2 g	
		菊花みかん	きつぽ			みかん					2 g	2.3 g	
【のっぺい汁】 肌寒い季節になると、温かい汁物がおいしく感じられます。のっぺい汁は全国各地に伝わる郷土料理で、根菜がたっぷり入り、かたくり粉でとろみをつけるのが特徴です。とろみにより冷めにくく、体がよく温まります。季節にあった料理を取り入れていきたいですね。	20 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		塩からあげ	とりこ			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しお さけ		577 kcal	718 kcal	
		野菜ののりあえ		のり	モンゲンダイ	にんじん	はくさい もやし			めんつゆ		27.9 g	33.3 g
		のっぺい汁	とりこ とうふ あぶらあげ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さといも でんぷん		しょうゆ しるだし さけ かつおだし こんぶだし		15.6 g	17.5 g	
		【自分で作るハンバーガー】 パンに具をはさみ、オリジナルバーガーを完成させましょう。ファストフードでの食事は栄養が偏りがちですが、ハンバーガーに野菜たっぷりのサラダやスープをプラスするとバランスが整います。組み合わせを工夫して体にいい食べ方をしていきたいですね。	21 水	バーガーパン 牛乳 スライスチーズ		牛乳 チーズ			パン				
ハンバーグマスタードソース	とりこ ぶたにく だいき					たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	クチャップ しお ワイン マスタード ソース		629 kcal	753 kcal	
コーンサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお		23.3 g	26.7 g	
オニボテスープ	ウィンナー				にんじん こねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ		24.2 g	27.4 g	
【6年生の考えた給食メニュー】 食に関する指導の中で献立づくりのポイント学習、全校のために考えたメニューが給食に登場です！衣里小の6年生のみなさんは、栄養バランスはもちろん、季節を考えた一食を考えてくれました。旬の鮭、いもを取り入れ、食べた人に「秋」を伝えます。タイトルの通り、秋の味覚の魅力が十分に楽しめそうですね。	22 木			オータムのかかやき給食 ～衣里小の6年生の献立～									
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					589 kcal	709 kcal
		鮭の塩焼き	さけ							しお		23.6 g	27.7 g
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいきん	さとう みずあめ	こま	しお しょうゆ す さけ		16.2 g	18.5 g	
		さつまいもとじゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	こぼろ だいきん ねぎ えのきだけ	さつまいも じゃがいも		にぼしだし かつおだし		1.8 g	2.3 g	
【十三夜のお月見】 今日は十三夜のお月見です。十五夜に次いで美しい月が見られると言われてます。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれることにちなんで「栗」のコロッケ、「豆」からできる厚揚げを取り入れます。夜空をイメージしたごはん、まんまるのお月様に見立てた鶏だんごとお月見メニューです。今夜はきれいな月が見られるといいですね。	23 金	十三夜の給食 ～「栗名月」「豆名月」のお月見です～											
		古代米ごはん ごま塩 牛乳		牛乳			こめ くるまい でんぷん	こま	しお		665 kcal	834 kcal	
		栗コロッケ	ぶたにく 厚揚げ		にんじん じゃがいも	たまねぎ だけのこ しょうが	さとう でんぷん	くり あぶら	しお		19.9 g	23.9 g	
		厚揚げのカレー風味炒め	ぶたにく 厚揚げ みそ		にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ さけ		19.9 g	22.4 g	
		まんまる鶏だんご汁	とりこ とうふ ぶたにく だいき		にんじん	たまねぎ はくさい ぶなしめじ しょうが	パンこ でんぷん さとう マロニー		しょうゆ しお さけ しるだし かつおだし こんぶだし		1.7 g	2.1 g	
【10月は食品ロス削減月間】 まだ食べられるのに捨ててしまう食品を「食品ロス」と言います。日本の1年間の食品ロスは615万トンで、毎日一人当たり茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。残さず食べ残すことは食品ロス削減の第一歩です。「もったいない」の気持ちも大切にしていきたいですね。	26 月	むぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ すぎ						
		ショウロンボウ（2個）	ぶたにく ばらチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん	ラード あぶら	しょうゆ しお		672 kcal	774 kcal	
		春雨の五目炒め	ぶたにく		にんじん じゃがいも	しいたけ もやし だけのこ しょうが	はるさめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうだし トウバンジャン		23.1 g	26.5 g	
		わかめたまごスープ	たまご たまご かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ ねぎ		あぶら	しお こしょう スープのちぎ		20.7 g	21.8 g	
		江刺りんご【ジョナゴールド】（水小・南小）					りんご				2 g	2.4 g	
【岩手のとり肉】 岩手のとり肉生産量は全国第3位。特に岩手県の北部と南部で多く生産されています。安全でおいしいとり肉になるまでには、多くの生産者さんや獣医師さんの努力があります。今日は岩手のとり肉で韓国料理の「ヤンニョムチキン」を作ります。日本人の若者にも人気のフライドチキンです。	27 火	岩手とり肉の日給食 ～岩手の食材で味わおう！外国の料理～											
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ					593 kcal	739 kcal
		ヤンニョムチキン	とりこ			にんにく	はちみつ さとう でんぷん	あぶら	さけ しお こしょう クチャップ しょうゆ トウバンジャン		26.3 g	31.7 g	
		彩りナムル	ごぼう じゃがいも		にんじん じゃがいも	もやし コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しお		17.3 g	19.6 g	
		キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん にら	はくさい えのきだけ しょうが にんにく だいきん ねぎ	さとう		さけ す しお とうがらし ぎょうしょう にぼしだし かつおだし		2.1 g	2.6 g	
【賞味期限と消費期限】 賞味期限は「おいしく食べられる目安」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。消費期限は過ぎたら食べないほうがいいのに対し、賞味期限は食べられなくなるわけではありません。しっかり理解すると食品ロスを減らすことができるかもしれませんね。	28 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン						
		オムレツのミートソースがけ	たまご ぶたにく		トマト	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	す しお クチャップ ワイン		673 kcal	820 kcal	
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお		25.5 g	27.3 g	
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 パセリ	たまねぎ コーン			あぶら	しお こしょう ポタージュルウ		3.3 g	4.1 g	
		【せんべい汁】 岩手県北部や青森県南部に伝わる郷土料理です。米が不作の時に、米に代わるものとして食べられてきたのが今に受け継がれています。小麦で作った南部せんべいを割って汁に入れます。ひつまみやはっとと同じように、米に代わる雑穀をおいしく食べる知恵です。	29 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
さばのみそ煮	さば みそ						さとう でんぷん				593 kcal	776 kcal	
わかめの梅かつおあえ	かつおぶし わかめ				にんじん	もやし はくさい きゅうり うめ りんご	さとう		しるだし		25.6 g	32.1 g	
せんべい汁	とりこ				にんじん	だいきん こんぶ ぶなしめじ しいたけ	こむぎこ		さけ しょうゆ めんつゆ しお かつおだし こんぶだし		14.2 g	16.8 g	
江刺りんご【ジョナゴールド】（中学校）							りんご						
【りんごが赤くなると】 「りんごが赤くなると医者が青くなる」という言い伝えがあります。栄養価の高いりんごを食べると、医者にかかるなくてすむくらい健康によい、ということです。同じ意味で「1日1個のりんごで 医者いらす」という言葉もあります。来月の給食では、今月とはまた違う品種に出会えるはずです。	30 金	江刺りんご【ジョナゴールド】（前小・第一小・南都田小・若小・衣小・里小）					りんご						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		おろしそ豆腐ハンバーグ	とりこ だいき とうふ ぶたにく	おろし	たまねぎ だいきん	でんぷん さとう			しお みりん さけ しょうゆ トウバンジャン		641 kcal	767 kcal	
		ひじきのそぼろ炒め	とりこ だいき さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		26.6 g	31.2 g	
		みそけんちん汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいきん こんぶ ねぎ こんにゃく		あぶら	さけ にぼしだし かつおだし		20.7 g	23.5 g	

※食材の一部に国の「物産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。

※奥州っ子給食の奥州市産食材は、市などの補助、岩手とり肉の日のとり肉は、岩手県獣医師会の補助を受けて購入しています。