

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	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21～33g （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				
【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		にんじん	たまねぎ、しいたけ、にんにく	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	kcal 726	kcal 726	
【江刺りんごの手作りスイーツ】 「サワールージュ」という品種を使ってマフィンを作ります。サワールージュは、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 貝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	牛乳		にんじん	しょうが、えだまめ	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	kcal 900	kcal 900	
【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。ふじと王林のかけあわせで、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	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 カレーさんぴら ひきなとわかめのなめこ汁 江刺りんご【トキ】（水小、南小）	牛乳		にんじん	しょうが、えだまめ	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	637 24.8 20.3 2.1	770 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】（節小、第一小、南都田小、若小、衣小、里小）	牛乳		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	646 22.9 16.9 1.9	761 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。なぜ予防に役立つ「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		バジル、パセリ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	パン	マスタード、しょうゆ、ワイン、こしょう	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	593 23.4 22.1 2.6	721 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・トル」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 パタジャが キャベツのみそ汁 江刺りんご【トキ】（中学校）	牛乳		にんじん	たまねぎ、しいたけ、にんにく	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	592 21.6 17.6 1.9	774 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「ビタミンA」、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	牛乳		たまねぎ	さとう、でんぶ	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	624 21.5 16.9 1.9	781 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、白い雲は良いことが起こ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		しょうが	でんぶ	こめ	あぶら	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	577 25.7 15 1.7	722 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、寒くなってく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		たまねぎ	さとう	パン	コンソメ、ケチャップ、ワイン、しお、こしょう	田舎小、南小、南小、南小、南小、南小	675 25.6 25.9 2.6	829 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】



定番の
人気メニュー

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
カレーウ	1かけ(約20g)
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1

【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
干しいたけ	小さめ2枚
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
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

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。

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。

ツアヤツン
コンソメ
塩・こしょう
ハセシ
小さじ1/2
少々



こしあん
・かたくりこ
・シュウマイの皮
あん
大さじ1
10枚

※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☆

10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）○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人あたり650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 1人あたり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			
15 木	【秋が旬のほっけ】 ほっけは、鰯へんに「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。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ			586 kcal 25.7 g 16.1 g 1.9 g	724 kcal 30.8 g 18.2 g 2.2 g
	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		
	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 しいたけ 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		
	にらたまみそ汁	たまご とうもろこし		にんじん じゃがいも	たまねぎ えのきだけ しょうが	でんぷん		にぼしだし かつおだし		
	マスカットゼリー				ぶどうかしゅう	さとう みずあめ				
16 金	【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、江刺りんごこといった全国的にも有名な奥州市の食材を使います。	④大谷翔平選手応援給食④（奥州っ子給食）～奥州市の食材で応援メニュー～							731 kcal 19.4 g 25.3 g 2.1 g	909 kcal 22.8 g 29.5 g 2.6 g
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	応援メンチカツ（勝つ）	ふたにく とうもろこし			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	しお こしょう ナツメグ		
	三豆流サラダ	とりこ		にんじん	もやし きゅうり えだまめ コーン	さとう はるさめ	あぶら	しお しょうゆ		
	奥州の恵みビーフカレー	おろし とうもろこし		にんじん	たまねぎ じゃがいも ふなめしめ りんご	じゃがいも		ワイン クチャップ ソース カレールフ		
19 月	【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いですね。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。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ			637 kcal 26.8 g 17.6 g 2 g	771 kcal 31.5 g 19.2 g 2.3 g
	和風肉だんご（2個）	とりこ だいす			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		
	すき焼き風煮	ふたにく とうもろこし		にんじん しょうが	たまねぎ じゃがいも えのきだけ しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ わふうだし		
	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		
	菊花みかん				みかん					
20 火	【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。	金芽米ごはん 牛乳	牛乳			こめ			577 kcal 27.9 g 15.6 g 1.6 g	718 kcal 33.3 g 17.5 g 2.1 g
	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		
	野菜ののりあえ		のり	モンブランにんじん	はくさい もやし			めんつゆ		
	のっぺい汁	とりこ とうもろこし あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		しょうゆ しらだし さけ かつおだし ごんぶだし		
21 水	【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。	バーガーパン 牛乳 スライスチーズ	牛乳 チーズ			パン			629 kcal 23.3 g 24.2 g 3.4 g	753 kcal 26.7 g 27.4 g 4.3 g
	ハンバーグマスタードソース	とりこ ぶたにく だいす			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		
	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		
	オニボテスープ	ウィンナー		にんじん ねぎ	たまねぎ ふなめしめ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ		
22 木	【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を学び、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。	オータムのかがやき給食 ～衣里小学校6年生の献立～							589 kcal 23.6 g 16.2 g 1.8 g	709 kcal 27.7 g 18.5 g 2.3 g
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	鮭の塩焼き	さけ						しお		
	かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう みずあめ	ごま	しお しょうゆ す さけ		
	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	にぼう だいこん 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		
23 金	【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いて、「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で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。	十三夜の給食 ～「栗名月」「豆名月」のお月見です～							665 kcal 19.9 g 19.9 g 1.7 g	834 kcal 31.7 g 22.4 g 2.1 g
	古代米ごはん ごま塩 牛乳		牛乳			こめ くるまい でんぷん	ごま	しお		
	栗コロッケ	ふたにく とうもろこし あぶらあげ みそ		にんじん じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	厚揚げのカレー風味炒め	とりこ とうもろこし ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ じゃがいも えのきだけ 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 しらだし かつおだし		
	まんまる鶏だんご汁				みかん					
26 月	【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。残さず食べる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。	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ ずき			672 kcal 23.1 g 20.7 g 2 g	774 kcal 26.5 g 21.8 g 2.4 g
	ショウロンポウ（2個）	ふたにく しょうが ぜらチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん みずあめ	ラード あぶら	しょうゆ しお		
	春雨の五目炒め	ふたにく		にんじん	しいたけ もやし だいこん しょうが	はるさめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン		
	わかめたまごスープ	とうもろこし 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	しょうゆ さけ こしょう スープの素		
	江刺りんご【ジョナゴールド】（水小・南小）				りんご					
27 火	【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。	岩手とり肉の日給食 ～岩手の食材で味わおう！外国の料理～							593 kcal 26.3 g 17.3 g 2.1 g	739 kcal 31.7 g 19.6 g 2.6 g
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	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 チキンソープ		
	彩りナムル			ごまつな にんじん ピーマン	もやし コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しお		
	キムチスープ	ふたにく とうもろこし とうもろこし 味噌	ごんぶ	にんじん じゃがいも	はくさい えのきだけ しょうが にんにく だいこん りんご	さとう		さけ す しお とうがらし しょうゆ にぼしだし かつおだし		
28 水	【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ます。くれませんね。	ミルクパン 牛乳	牛乳			パン			673 kcal 23 g 25.5 g 3.3 g	820 kcal 31.7 g 29.8 g 4.1 g
	オムレツのミートソースがけ	たまご ふたにく		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		
	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		
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		あぶら	しお こしょう ポタージュ		
29 木	【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。ひつみやはっと同じように、米に代わる雑穀をおいしく食べる知恵です。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ			593 kcal 25.6 g 14.2 g 2.1 g	776 kcal 32.1 g 16.8 g 2.6 g
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぷん				
	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 ほうさい きゅうり うめ	さとう		しらす		
	せんべい汁	とりこ		にんじん	だいこん こんにゃく おたまけい しいたけ	こむぎこ		さけ しょうゆ めんつゆ しお かつお節		
	江刺りんご【ジョナゴールド】（中学校）				りんご					
30 金	【りんごが赤くなると】 「りんごが赤くなると医者がかかる」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、医者にかからなくてすむくらい健康にいい、ということです。同じ意味で「1日1個のりんごで 医者いらず」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。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ			641 kcal 26.6 g 20.7 g 2.1 g	767 kcal 31.2 g 23.5 g 2.5 g
	おろし豆腐ハンバーグ	とりこ だいす とうもろこし ぶたにく	おろし	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう			しお みりん さけ しょうゆ めんつゆ		
	ひじきのそぼろ炒め	とりこ だいす さつまあげ	ひじき	にんじん	ごんぶ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	みそけんちん汁	とうもろこし みそ あぶらあげ		にんじん	ごんぶ しょうが ねぎ こんにゃく		あぶら	さけ にぼしだし かつお節		
	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					

※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。
※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。