



令和8年度

11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

@OSHULNISHI

	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	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			136g・-650kcal たんばく質21～33g （13%～20%） 脂質14～22g （20～30%） 塩分2g未満	136g・-830kcal たんばく質27～42g （13%～20%） 脂質18～28g （20～30%） 塩分2.5g未満
【すがたをさえる大豆】 厚揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。大豆から豆腐ができあがり、その豆腐から厚揚げや油揚げ、がんもどきが作られます。大豆がすがたを変え、様々な食品になり料理に使われています。	2月	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 ほうれん草卵やき 豚バラ大根 厚揚げとさつまいものみそ汁		牛乳	しそ		こめ さとう	しお		623 kcal 23.2 g 20.9 g 2.7 g	781 kcal 27.5 g 24.5 g 3.2 g	
【海藻】 日本は、海に面していて海藻が豊かに獲れます。日本で海藻が食べられてきた歴史は古く、かつては供え物として大切に食べられてきました。ミネラルや食物せんいが豊富な海藻をこれからも食べ継いでいきたいですね。	4水	テーブルロールパン 牛乳 ハムカツ 海藻サラダ 白菜とあさりのスープ		牛乳			パン			578 kcal 16.6 g 23.0 g 3.3 g	705 kcal 19.2 g 27.0 g 4.2 g	
【吉野汁】 吉野汁の『吉野』とは、くす粉の生産で有名な奈良県の吉野地方に由来しています。すまし汁にくす粉を溶かしてとろみをつけた汁物です。給食ではかたくり粉でとろみをつけました。口当たり良く、冷めにくいので寒い季節にぴったりな汁物です。	5木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 野菜のごまあえ 吉野汁		牛乳			こめ			651 kcal 26.1 g 14.2 g 1.7 g	810 kcal 31.0 g 15.7 g 2.3 g	
【れんこん】 れんこんは、ハスの地下茎が大きくなった部分を食べる野菜です。泥の中で育つので、だいこんやにんじんのようにはぐこを食べる野菜と思われがちですが、実はくきの部分を食べる野菜です。食感がよく、炒めてもサラダにしてもおいしいですよ。	6金	麦ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き れんこんとキャベツの和風サラダ とうふとわかめのみそ汁		牛乳			こめ むぎ			564 kcal 25.0 g 16.6 g 2.2 g	705 kcal 29.5 g 18.5 g 2.6 g	
【ラ・フランス】 ラ・フランスは、約160年前にフランスで発見された洋なしの品種です。日本では山形県や長野県が産地として有名です。豊かな香りと甘みの特徴で、生のまま食べる他にタルトやケーキなどのお菓子にも使われます。今日は山形県産のラ・フランスを使ったゼリーをいただきますししょう。	9月	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ キムチあえ なめこ汁 ラ・フランスゼリー		牛乳			こめ			623 kcal 24.8 g 18.9 g 2.3 g	763 kcal 29.1 g 21.0 g 2.8 g	
【フーヨウハイ】 フーヨウハイは中華料理のひとつで、たまごとかにの身を混ぜて焼き上げた料理です。この料理名は、芙蓉（ふよう）という美しい花に由来しており、見た目がその花に似ていることから名づけられました。日本では、「かに玉」の名で親しまれています。	10火	金芽米ごはん 牛乳 フーヨウハイ 春雨サラダ にらスープ		牛乳			こめ			582 kcal 21.4 g 17.0 g 1.8 g	725 kcal 25.3 g 19.2 g 2.3 g	
【ABCスープ】 ABCスープの由来は、ABCD・・・とアルファベットの形をしたマカロニです。普段食べるマカロニよりも小さく、様々なアルファベットの形をしたマカロニがスープに入っています。みなさんのスープにはどの文字が入っていましたか？	11水	背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト パックケチャップ ツナサラダ ABCスープ		牛乳			パン			627 kcal 20.7 g 24.6 g 3.1 g	773 kcal 24.9 g 29.8 g 3.8 g	
【南部焼き】 肉や魚に味付けをして、白ごまや黒ごまをまぶして焼いたものが『南部焼き』です。岩手県・青森県にまたがる南部地方が、ごまの名産地であることが由来になっています。私たちに身近な『南部』のつく食べ物だと、ごまの香ばしさがおいしい『南部せんべい』が有名ですね。	12木	ごはん 牛乳 とり肉の南部焼き こうやとうふの五目煮 江刺卵麺汁 江刺りんご【シナノゴールド】（水小、南小）		牛乳			こめ			596 kcal 29.4 g 16.0 g 1.9 g	732 kcal 34.9 g 18.0 g 2.5 g	
【金曜日のカレー】 海上自衛隊では、金曜日には必ずカレーが出ていたそうです。長い期間の航海でも、何曜日かを忘れないようにするために曜日の目印として食べられていたと言われています。一週間の最後の金曜日、カレーを食べて午後もうんばりましょう。	13金	ごはん 牛乳 まぐろカツ チキンカレー フルーツポンチ		牛乳			こめ			753 kcal 24.3 g 20.9 g 2.3 g	956 kcal 29.9 g 25.3 g 2.9 g	

給食レシピ紹介



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。

れんこんの歯ごたえと
キャベツの甘味がおいしい★

ユイミータン(4人分)

～10月の給食より～

【材料】
たまご 2個
クリームコーン 80g
ホールコーン 40g
にんじん 20g
たまねぎ 100g
万能ねぎ 10g
中華スープの素 5g
塩・こしょう 少々
かたくりこ 小さじ2

【作り方】
①万能ねぎは小口切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄く切る。卵は溶きほぐしておく。
②たまねぎを乾煎りし、水、にんじんを加えて煮る。にんじんが煮えたらクリームコーン、ホールコーンを加える。
③調味料を入れ、水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。
④溶き卵を流し入れ、最後に万能ねぎを入れて仕上げる。

ふんわり卵が
おいしい
中華風の
コーンスープ

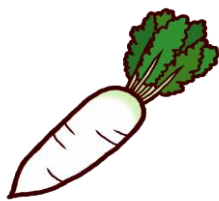


だいこんのそぼろ煮(4人分)

～10月の給食より～

【材料】
ひき肉 50g
酒 小さじ1弱
おろししょうが 少々
油 適量
だいこん 150g
にんじん 40g
つきこんにゃく 80g
干し椎茸5枚 2g
むき枝豆 20g
しょうゆ 小さじ2
さとう 小さじ1
みりん 少々
だし汁 適量
かたくりこ 少々

【作り方】
①だいこん、にんじんはいちょう切りまたはさいの目切りにする。干し椎茸は水で戻す。
②フライパンに油を熱し、しょうがを入れて、香りが出たらひき肉を炒める。
③だし汁を加え、火の通りにくいものから順に加えて煮る。
④調味料を入れて味をととのえる。
⑤水溶きかたくり粉を加えて仕上げる。



だいこんのおいしい
季節に
おすすめです♪

れんこんとキャベツの和風サラダ(4人分)

～11月の給食より～

【材料】
キャベツ 60g
れんこん水煮5枚 80g
にんじん 20g
芽ひじき 20g
ささみフレーク 40g
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
さとう 小さじ1/3
塩 少々

【作り方】
①キャベツは角切り、にんじんは千切りにする。れんこん水煮スライスはいちょう切りにする。芽ひじきは水で戻す。
②野菜・芽ひじきをゆでて、しっかりと水気をきる。
③ゆでた材料とささみフレーク、調味料をあえる。

※ささみフレークの代わりにハムやちくわを入れてもおいしいです。

※お好みで、調味料に少量の練りからしを加えてもおいしくなります◎



令和8年度

11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 134kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 糖質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 174kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 糖質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				
※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。												
【青魚の栄養】 さばのような背中の青い魚には、「DHA」や「EPA」という成分が豊富にふくまれています。DHAやEPAは、頭の働きをよくしたり血液の流れをよくしてくれる働きがあります。日々の食事で、お肉だけでなく魚もしっかり食べたいですね。	16 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		さばの照り焼き	さば			しょうが			さけ しょうゆ みりん			
		肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	663 kcal	818 kcal
		とうふとふのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	しめじ	ふ		かつおだし にぼしだし	26.9 g	31.9 g
		江刺りんご【シナノゴールド】（前小、第一小、南都田小、若小、衣小、里小）				りんご					22.2 g	26.0 g
【食品に含まれる栄養】 食品によって、含まれる栄養素は違います。そこで、毎日の食事で様々な食品をとることが栄養バランスのよい食事のポイントになります。赤・緑・黄の3つのグループから食品をとり、寒さや感染症に負けない体を作りましょう。	17 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		とり肉の香味揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こめこ ごむぎ	あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ		586 kcal	727 kcal
		ゆかりあえ			にんじん しそ	もやし キャベツ きゅうり	さとう		しろだし しお		23.6 g	31.9 g
		じゃがいものみそ汁	ごうやどうふ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも	かつおだし にぼしだし		16.3 g	18.3 g	
【チリコンカン】 チリコンカンは、アメリカ南部・テキサスの料理です。豆とひき肉、みじん切りにした野菜をトマトで煮込んでいます。チリパウダーを使うのが特徴です。肉も野菜も豆も、同時に美味しく食べられる料理です。	18 水	ミルク丸パン 牛乳		牛乳				パン				
		チリコンカン	ふたにく だいず いんげんまめ		にんにく トマト ピーマン	たまねぎ にんにく		あぶら	グチャップ ワイン コンソメ しお チリパウダー		707 kcal	849 kcal
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		25.7 g	32.4 g
		かぼちゃのシチュー	とりにく とうとう		にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ		あぶら	ホワイトルーフ コンソメ こしょう チキンガラスープ		3.4 g	4.0 g
【奥州っ子給食】 今年度5回目の奥州っ子給食は、江刺りんごを味わいます。江刺の土壌と朝晩の気温差がある気候が、おいしいりんご作りに適していて、その歴史は大正時代までさかのぼります。今月登場するりんごの品種は、「シナノゴールド」です。主菜に使用したじゅうねは衣川産です。「えごまを食べると10年長生きできる」という言い伝えから、えごまはじゅうねんやじゅうねとよばれるようになりました。	19 木	奥州っ子給食 ～奥州市が誇る秋の味覚！ 江刺りんごを味わいましょう～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		とり肉のじゅうねみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	じゅうね	さけ みりん		589 kcal	726 kcal
		前沢牛野菜いため	ぎゅうにく		にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが		あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ		27.5 g	32.5 g
		まりふのすまし汁	とうふ なた		ほうれんそう にんじん	たけのこ ねぎ	ふ		さけ しょうゆ しお かつおだし ごんぶだし		15.9 g	17.7 g
【卵】 たまごは、「完全栄養食」と例えられるほど栄養が豊富です。体をつくるたんぱく質をはじめ、体の調子を整えるビタミンがふくまれています。今日は奥州市産の卵を、ふんわりとした卵スープにしました。汁物に卵を入れる時は、でんぷんでふくらませるのを付けてから溶き卵を加えるのがきれいに仕上げるコツです。	20 金	江刺りんご【シナノゴールド】（南中、前沢中、胆沢中、衣川中）				りんご						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	むぎ				
		焼きぎょうざ（2個）	ふたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう ごむぎ	あぶら	しょうゆ しお	566 kcal	714 kcal	
		くらげ入り中華あえ	くらげ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま あぶら	す しお しょうゆ ごま油 こしょう		19.3 g	22.9 g
【姉妹都市給食・掛川市のお茶】 奥州市の姉妹都市である静岡県掛川市は、お茶の産地として有名です。今日は鮭のパン粉焼きの衣に、掛川茶を混ぜ込んでいます。温暖な気候と適度な雨に恵まれ、斜めになった土地の多い掛川市はお茶の生産に適しているそうです。お茶のさわやかな風味をお楽しみください。また、11月24日は和食の日です。お茶、切干大根、油揚げ、しょうゆなど日本ならではの食材を使った給食にしました。	24 火	卵スープ	たまご		にんじん にら	しいたけ たまねぎ	でんぷん	あぶら	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう		15.1 g	17.5 g
		花みかん（南小、前沢小）				みかん			しょうゆ しお		1.6 g	1.8 g
		掛川市公式キャラクター 「茶のみやきんじろう」 ©掛川市										
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
【だいにん】 地元の大根が収穫できる季節になりました。今月の後半から、大根は奥州市の産直さんに納めてもらっています。根菜には、体を温める効果があると言われています。今日は肉団子スープにたっぷり大根を入れました。	25 水	鮭のお茶パン粉焼き	さけ		せんちゃ	パンこ	あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	マスタード しお こしょう			
		切干大根とあさりの炒め煮	あさり	くさわかめ	にんじん	きりぼしだいこん えだめ	こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	657 kcal	816 kcal
		かぼちゃだんご汁	とねにく あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも でんぷん	さとう	しお さけ しょうゆ	28.4 g	34.4 g
		花みかん（水小、第一小、南都田小、若小、衣小、里小、衣川中）				みかん			かつおだし しろだし		18.4 g	21.1 g
【いわて牛の日給食】 岩手の大自然の中で育ったいわて牛。中でも、奥州市がほこる「前沢牛」は日本全国にも有名です。JA全農いわてさんより補助金をいただき実施します。前沢牛とたくさんの野菜を使ったハヤシシチューです。前沢牛のおいしさをみんなで味わいましょう。	26 木	黒糖コッパパン 牛乳		牛乳			パン					
		チキンソテーきのこソース	とりにく			しめじ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ワイン しお グチャップ ソース		677 kcal	820 kcal
		まめまめサラダ	だいず			きゅうり えだめ	さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう		27.7 g	32.8 g
		肉団子スープ	とりにく だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお チキンガラスープ コンソメ ワイン こしょう		23.4 g	27.1 g
【いわて牛の日給食】 岩手の大自然の中で育ったいわて牛。中でも、奥州市がほこる「前沢牛」は日本全国にも有名です。JA全農いわてさんより補助金をいただき実施します。前沢牛とたくさんの野菜を使ったハヤシシチューです。前沢牛のおいしさをみんなで味わいましょう。	26 木	いわて牛の日給食 ～自然豊かな岩手で育ったいわて牛を味わおう～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	でんぷん	あぶら	かつおごんぶだし す しょうゆ みりん しお	768 kcal	949 kcal
		ブロッコリーとマカロニのサラダ	ハム	ブロッコリー あかピーマン	コーン	マカロニ		ドレッシング		29.0 g	34.4 g	
		前沢牛のハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	ワイン しお ハヤシソース こしょう グチャップ デミグラスソース		29.1 g	33.8 g
【キムチのパワー】 キムチに入る唐辛子には、体温を上げて全身の血の流れを良くする働きがあります。また、キムチは乳酸菌の力で発酵して作られる「発酵食品」で、おなかの調子を整えてくれます。腸が元気になると免疫力がアップし、風邪やウイルスに負けない強い体になります。	27 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	むぎ				
		中華ラビオリ	ふたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごむぎこ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお	675 kcal	797 kcal	
		キムチ炒め	ふたにく	ごんぶ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ だいこん	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん すしあめ とうがらし ぎょうしょう		21.3 g	24.2 g
		春雨スープ	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 でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ	23.0 g	24.5 g
【6年生の考えたメニュー】 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今月も給食に登場です。水沢小学校の6年生のみなさんは、栄養バランスがよく季節に合う献立を考えてくれました。6年2組1班の献立を採用しました。様々な食材が使われ、いろいろよく栄養満点な給食となりました。	30 月	花みかん（南中、前沢中、胆沢中）				みかん						
		健康・いろいろメニュー ～水沢小学校6年生の献立～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		とり肉のかりんとう揚げ	とりにく			しょうが	さとう	でんぷん	あぶら	ごま	さけ しょうゆ みりん	660 kcal
【豚汁】	30 月	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい	もやし	さとう		めんつゆ しょうゆ	29.7 g	35.5 g
		豚汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく だいこん ちまき ごぼう	じゃがいも	あぶら	かつおだし にぼしだし	21.1 g	23.9 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。

※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。