

予定献立表（11月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



日 に ち	お 知 ら せ	こ ん だ て め い	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	I単位 -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
3日（月）は文化の日です。							
4 (火)	全校あり	金芽米ごはん（自校） 牛乳 かつおカツ 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ インゲン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	621kcal 23.0g 18.3g 2.0g	小松菜の名前の由来は、東京都の小松川という地名にちなんでつけられたそうです。江戸時代には、お殿様も食べていたそうですよ。小松菜はカルシウムや鉄分を多く含みます。アクが少なく、茹でなくても生でべられますよ。
5 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 さといもコロッケ スタミナ納豆 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ さといも じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら あぶら あぶら	たまねぎ にんじん コーン しいたけ にんじん こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	646kcal 25.3g 21.6g 1.6g	牛乳はカルシウムが多いので、毎日の給食についています。カルシウムは骨や歯の素になるだけでなく、イライラした気持ちを抑える働きもあります。寒い時期なので、お腹を壊さないように少しずつ飲むようにしましょう。
6 (木)	全校あり	まるパン横割り 牛乳 ハンバーグデミソース ポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも マヨネーズ（乳卵不使用）	たまねぎ セロリ トマト にんじん きゅうり コーン にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	541kcal 21.5g 24.7g 2.6g	ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜を大きく切って、煮込んだ料理です。体を温める冬野菜が入っているので、しっかり食べましょう。
7 (金)	全校あり／姉妹都市献立	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜たっぷりみそ汁 厚真町ハスカップ入りがんづき	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうがいた とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ さとう あぶら こくとう こむぎこ こめこ さとう	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ハスカップ	620kcal 24.7g 15.2g 1.5g	今日は姉妹都市献立です。奥州市と姉妹都市である北海道厚真町は、ハスカップという木の実の名産地です。今日は厚真町から送られてきたハスカップの実を使ってジャムを作り、がんづきに入れました。厚真町の恵みを味わっていただきますよ。 
10 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 赤魚のみりん焼き 干草和え ひつつみ みかん	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ とりにく	こめ さとう ごま こむぎこ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ みかん	553kcal 23.3g 12.7g 1.5g	今日の汁物のひつつみは、一つ一つ手作りをしました。小麦粉を練って、寝かし、たっぷりのお出しの中に、すいとんをちぎって入れました。給食室の調理員さんが一生懸命作った給食です。たくさん食べてくれると嬉しいですよ。
11 (火)	全校あり／鮭の日献立	金芽米ごはん 牛乳 鮭フライ うまっコリー どさんこ汁	ぎゅうにゅう さけ けすりぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう バター	たまねぎ しょうが にんじん はくさい にんにく にんじん だいこん コーン もやし にんにく ねぎ	606kcal 24.4g 17.1g 1.6g	今日は鮭の日献立です。「鮭」という漢字は、魚へんに十一を2つ組み合わせて書くことや、今の時期が鮭の旬であることから、11月11日が「鮭の日」になりました。不漁が続いていますが、鮭は岩手県のお海の幸を表す魚のひとつです。味わっていただきますよ。
12 (水)	全校あり	ごはん（自校） 牛乳 鶏肉のねぎ塩だれ 白菜のとろとろ煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さといも ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん はくさい にんにく にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	637kcal 27.7g 24.0g 2.0g	「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうという気持ち、「ごちそうさま」には食事を用意してくれた人へのありがとうの気持ちが込められています。気持ちを込めてあいさつができるといいですね。
13 (木)	全校あり	ソフト麺 牛乳 花野菜サラダ ミートソース 白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう はなやさい ぶたにく だいず しらたま	こむぎこ さとう さとう あぶら もちこめこ	にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく みかん もも パイン	519kcal 20.8g 16.0g 2.3g	朝ごはんは、元氣よく1日を始めるために、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、エネルギー源となつて、脳や体がしっかり目覚めます。また、体温が上がり、生活リズムも整います。みなさんは、毎朝どんな朝ごはんを食べてきていますか？主食、主菜、副菜、汁物がそろると、栄養バランスのよい朝ごはんになりますよ。
14 (金)	全校あり	ごはん（自校） 牛乳 レバー入りメンチカツ ひじきの炒め煮 鶏肉とじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく ひじき さつまあげ だいず とりにく とうふ みそ	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	646kcal 25.8g 22.0g 2.1g	こめという字を分解すると、八十八という数字になります。お米を作るためには八十八の手間がかかるためこの字になったといわれています。たった一粒と思っても、それは農家のみなさんが汗水流して一生懸命作ってくださった大切な一粒です。

※**赤字**の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

予定献立表（11月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



日にち	お知らせ	こ ん だ て め い	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	I類* -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ	
17 (月)	全校あり	ごはん（自校）		こめ		600kcal 23.7g 17.7g 2.2g	クッパは韓国の料理で、ごはんとスープを混ぜて食べる雑炊のような料理です。 「クッ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。今日はごはんをクッパスープに入れ、混ぜて食べましょう。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		棒餃子	ぶたにく とりにく	パンこ さとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが			
		野菜の中華和え		さとう ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ だいずもやし			
		クッパスープ	ぶたにく たまご	ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ にら にんにく			
18 (火)	全校あり	金芽米ごはん		こめ		628kcal 24.2g 19.2g 2.9g	なめたけは、えのきたけをしょうゆなどの調味料で加熱したものです。主にごはんにかけて食べますが、今日は和え物に入れました。えのきたけはエネルギーが低く、ヘルシーですが疲れをとるビタミンなどが豊富ですよ。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		鶏肉のかりんとう揚げ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが			
		なめたけ和え		さとう	なめたけ にんじん ほうれんそう もやし			
		白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん はくさい えのきたけ			
19 (水)	全校あり	ごましごはん（自校）		こめ ごま	しそのは	613kcal 25.4g 21.2g 2.0g	沢煮椀は、たくさんの食材を千切りより細く切った汁物です。「沢」は「沢山の」という意味があり、「具だくさんの煮物」から来ています。また、沢煮椀は、愛知県長久手市の郷土料理です。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		サバのカレー焼き	サバ					
		野菜炒め	ベーコン	さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ			
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにゃく みつば			
20 (木)	全校あり	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ	ロングウイナーをパンにはさんでたべよう！	537kcal 23.0g 23.7g 3.0g	水が冷たく感じる時期となりましたが、みなさんは今日も石けんで手洗いをしましたか？特にパンの日は直接触れるのでしっかりと手洗いしたいですね。ウイナーはコッペパンにはさんで食べましょう。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ロングウイナー	ぶたにく	さとう	トマト			
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー ブロッコリーのくき あかピーマン きピーマン			
		コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ			
21 (金)	全校あり／誕生日給食	ごはん		こめ			今日は誕生日給食です。11月生まれのみなさん、誕生日おめでとうございます！ 今日は、ハヤシシチューです。ハヤシシチューは、海外の料理をもとに日本でアレンジされた洋食です。「ハヤシ」は、肉などをきざむという意味の「ハッシュ」がなまったもので、正式には「ハッシュド・ミート」といいます。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		パリツォーネ	とりにく	さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんにく			
		コールスローサラダ			キャベツ にんじん きゅうり コーン			
		ハヤシシチュー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト グリンピース にんにく			
		豆乳みかんムース	とうにゅう	さとう	みかん			
24日（月）は振替休日です。								
25 (火)	全校あり／奥州っ子給食	金芽米ごはん		こめ			今年度4回目の奥州っ子 給食です！ 奥州っ子給食は、奥州市より助成金をいただいて実施しています。今回の主役はりんごです。奥州市江刺は日本でも有数のりんごの名産地です。その土地にあった品種のりんごを栽培し、手をかけながら育てることでおいしいりんごになるようです。りんごの他にも水沢黒石で平飼いで育てているまっちゃん卵やピーマンなども奥州市産です。→  りんご生産者の 小沢 静雄さんのインタビュー動画です！！ →  ぜひご覧ください♪	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		白金豚ジャンボ餃子	ぶたにく	あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ ニら にんにく しょうが			
		チンジャオロースー	ぶたにく	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく			
		まっちゃん卵スープ	たまご とうふ	かたくりこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ			
		江刺りんご			りんご			
26 (水)	全校あり	ごはん		こめ		653kcal 27.8g 21.6g 2.5g	大根は一年中栽培されますが、夏に種をまき、秋から冬に収穫する秋冬大根が多く、味もおいしいとされています。また、1本の大根でも葉に近い部分と先の方では味や歯ごたえが違いますよ。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		さわらの西京焼き	さわら みそ	さとう				
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく	さとう あぶら	だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ			
27 (木)	全校あり	さつまいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	にんじん ねぎ	665kcal 23.7g 26.3g 2.9g	かぶは冬が旬の野菜です。根の部分だけでなく、葉の部分にも栄養があります。かぶは七草粥の七草の一つで消化を助ける働きがあるといわれています。	
		コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ハムカツ	ぶたにく	さとう パンこ あぶら				
28 (金)	全校あり／いわて牛の日	エリンギとじゃがいものソテー	ベーコン	じゃがいも オリーブあぶら	にんじん エリンギ パセリ	595kcal 22.7g 18.4g 2.0g		明日、11月29日はいい肉の日です。岩手県のおいしい牛肉を多くの子どもに食べてほしいという願いから、助成金をいただいて実施します。今日はいわて短角牛を使ったしぐれ煮にしました。味わっていただきましょう。
		かぶのスープ	とりにく		にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ			
		ごはん		こめ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		いわて牛肉とごぼうのしぐれ煮	ぎゅうにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく			
		ほうれん草のごま和え		ごま さとう	にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ			
		じゃがいものみそ汁	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ			