

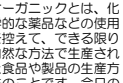
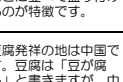
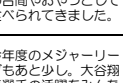
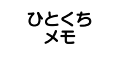
きゅうしょく よ ていこんだて ひょう

9月 給食予定献立表



2025年9月発行
奥州市立水沢南小学校
<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整える ものとなる食品	おもにエネルギーのもとに なる食品	おもな調味料	基準値(8～9歳)
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。				たんぱく質21～33g 脂質14～22g 食塩2g未満
		奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。					
		★防災の日給食★ 9月1日は「防災の日」です。					
9月1日は「防災の日」です。災害から身を守るための備えをしておくことはとても大切です。日常的に缶詰やレトルト食品、乾物(かんづつ)などを購入し、使ったら買い足すローリングストックを心がけましょう。	1 (月)	アルファかまいごはん(じこう)			アルファかまい		587 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15.9 g
		ヒートレスレトルトカレー		たまねぎ にんじん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう ココナッツペースト	加パン粉・塩 糖けし・香辛料	17.2 g
		かんづつサラダ	わかめ ツナフレーク	きりぼしだいこん		★青じそドレッシング	3.5 g
		ミックスフルーツ		みかん バイン りんご			
りんごの季節になりました。りんごは、奥州市江刺にある菅野農園から届けていただきます。9月は、江刺ロマン、紅ロマン、つがる、きおうのどれかが届くそうです。何が届くか楽しみにしてください。	2 (火)	ごはん(いたく)			こめ		594 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2 g
		ちくさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ	ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒	17.3 g
		ひじきのいために	ひじき ★さつまあげ	にんじん インゲン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.9 g
		じゃがいもとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう えのきたけ	じゃがいも	煮干しだし	
りんご		りんご					
9月のじゃがいもはすべて奥州市産です。野菜キュービットの会から納めていただきます。じゃがいもの主成分はでんぷんです。そのほか、食物繊維、ビタミンCも多く含まれています。	3 (水)	ミルクコッパパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング クリーム	塩 イースト	612 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.0 g
		ポテトミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	クワ ドリタチアブ 塩ワサ	24.7 g
		ごぼうサラダ	ツナフレーク	ごぼう にんじん ピーマン	★マヨネーズ	醤油	3.1 g
		きゃべつとりだんごのスープ	★とりだんご	きゃべつ たまねぎ		スープストック 塩ワサ	
フカカツは、気仙沼産のフカ肉(サメ肉)を使ったカツです。気仙沼がサメの水揚げ量日本一であることからフカ肉の消費拡大を目指す「フカカツ(復活)気仙沼プロジェクト」から誕生したメニューです。	4 (木)	むぎごはん(じこう)			こめ むぎ		645 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9 g
		けせんぬまフカカツ・バックソース	モウカザメ		★ばんご あぶら	塩ワサ リース	21.0 g
		ちくぜんに	とりにく	たけのこ にんじん ししいたけ インゲン	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん	2.0 g
		たまねぎのみそしる	みそ	たまねぎ	ぶ	煮干しだし	
あさりには、鉄、ビタミンB12が含まれており、貧血予防に効果があります。また、カルシウムや亜鉛などのミネラル、肝臓の機能を高めるタウリンが含まれています。煮汁に栄養が溶け出すので、汁ごと食べるようにしましょう。	5 (金)	ごはん(いたく)			こめ		623 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4 g
		こおりどうふのあげに	こおりどうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	でんぷん あぶら さとう	醤油 みりん 煮干しだし	19.3 g
		からしあえ		チンゲンサイ もやし にんじん		めんつゆ からし	1.8 g
		あさりのみそしる	あさり わかめ どうふ みそ	ねぎ		煮干しだし	
こくさんぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう	ゲル化剤			
奥州市はピーマンの生産が盛んです。ピーマンにはβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。また食べてしまいがちなワタや種にもビタミンという栄養が含まれています。ビタミンは、血液をサラサラにする働きがあります。	8 (月)	ごはん(いたく)			こめ		640 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5 g
		さばみそ	さば みそ		さとう でんぷん	酒 みりん	23.1 g
		ピーマンきんぴら	ぶたにく	ピーマン あかピーマン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.7 g
		なめこかきたまじる	たまご わかめ	なめこ ねぎ	でんぷん	煮干しだし 醤油 塩	
		りんご		りんご			
磯辺和え(いそべあえ)は、海苔(のり)をほかの材料とあわせた料理のことです。海苔は、たんぱく質、ビタミン、鉄やカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。	9 (火)	きんめまいごはん(いたく)			こめ		601 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1 g
		スナックレバー	とりにく ぶたレバー		じゃがいも でんぷん あぶら さとう こめ	醤油 みりん	19.2 g
		いそべあえ	のり	チンゲンサイ もやし にんじん		醤油	1.7 g
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん		煮干しだし	
今日のサラダには、地産産物のかぼちゃを使っています。かぼちゃの種類を大きく分けると西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ハボかぼちゃの3つです。私たちがよく食べているかぼちゃは、西洋かぼちゃです。	10 (水)	むすびパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	601 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5 g
		ハムチーズオムレツ	たまご ハム チーズ		あぶら さとう	塩 酢	22.7 g
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	★マヨネーズ	ワサ	2.8 g
		ジュリエンスープ	★ベーコン	きゃべつ だいこん たまねぎ にんじん	オリーブオイル	スープストック 塩ワサ	
		ヨーグルト	せいにゅう セラチン		さとう	乳酸菌	
今日のさんまは、大船渡湾で水揚げされたものです。さんまには、体を作るたんぱく質、貧血予防に役立つ鉄、粘膜を強くするビタミンA、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	11 (木)	わかめごはん(じこう)	わかめ		こめ むぎ ごま	塩	549 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5 g
		さんまのかばやき	さんま		でんぷん あぶら さとう	醤油 酒	17.3 g
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ しし	さとう	梅びしお	2.2 g
		とんじる	ぶたにく どうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら	煮干しだし 唐辛子	
国際宇宙ステーションでは、月や火星への長期滞在に備え、宇宙での食料自給自足を目的とした野菜栽培実験が実施されています。レタス、チンゲンサイ、ミズナ、アマランサスなどの栽培が行われているそうです。	12 (金)	★宇宙の日給食★ 9月12日は「宇宙の日」です。宇宙や地球環境について考えてみましょう。					
		ごはん(いたく)			こめ むぎ		725 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7 g
		あまのがわキーマカレー	ぶたにく ぶたレバー だいす	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	オリーブオイル	★黒胡椒 ワサ	25.9 g
		スペースサラダ	チーズ	はくさい チンゲンサイ みずな	ひえ きび むぎ こめ アマランサス あわ	★ルコパレタガ	1.6 g
		ブラックホールマフィン	とうにゅう		こむぎこ こめ さとう あぶら チョコレート		

ひとくちメモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳) 13歳† -650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。					
	16 (火)	ごはん (いたく)			こめ		632 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1 g
		とりそぼろ	とりにく	えだまめ たまねぎ しょうが	あぶら さとう	醤油 みりん 酒	20.6 g
		みそポテト	みそ		じゃがいも ごまぎこ あぶら さとう でんぶん	酒 みりん	1.4 g
		さわにわん	ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しんじけ ねぎ	あぶら	焼酎だし 醤油 塩ワサ	
		★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。					
	17 (水)	セルフホットドッグ	だっしぶんにゅう		ごまぎこ さとう ジョートニング	塩 イースト	700 kcal
		ロングボークウインナー	★ボークウインナー			トマトチャップ	27.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.0 g
		コブサラダ	★ハム	きゅうり パプリカ えだまめ	★マヨネーズ	トマトチャップ 酢	3.7 g
		クラムチャウダー	★ペーゴン あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター	★初イゆめ	
		ブルーソーダフロートゼリー	どうにゅう かんてん ゼラチン		さとう でんぶん	グル化剤 酸味料 着色料	
	18 (木)	むぎごはん (じこう)			こめ むぎ		606 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0 g
		こめこいりはるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが しんじけ	はるさめ あぶら ごまぎこ でんぶん さとう こめに	醤油 7分酢 4-7分酢 発 酵調味料 香辛料	18.0 g
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	くらげ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう	酢	2.3 g
		まーぼーどうふ	ぶたにく どうふ みそ	ねぎ じゃがいも しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	塩 豆板醤 中華ミソ 醤油 和風マヨネーズ	
		ごはん (いたく)			こめ		696 kcal
	19 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8 g
		とりのからあげ2こ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	醤油 酒	27.9 g
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん		めんつゆ	2.0 g
		みそけんちんじる	どうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく ごまあぶら		
		ぶどう		ぶどう (きょうほう、マスカット)			
		★韓国料理を味わおう★					
	22 (月)	てまきキンパ					596 kcal
		ごはん・てまきのり	のり		こめ		23.2 g
		ぎゅうにくのあまからいため	ぎゅうにく	たまねぎ	ごまあぶら さとう	醤油	17.8 g
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	醤油 塩	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トックスープ	たまご	ねぎ	トック	タマゴ 醤油 塩	
	24 (水)	もちひめしょくパン	だっしぶんにゅう		ごまぎこ さとう バター ジョートニング	塩 イースト 酢	644 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1 g
		いわてじゅんじょうメンチ	ぶたにく	たまねぎ	★はんご でんぶん さとう あぶら	ソース 塩 酵母E11 香辛料	29.5 g
		かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ きゅうり コーン	★青じそドレッシング		2.8 g
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら	バターマヨネーズ 塩 ワサビ	
		むぎごはん (じこう)			こめ むぎ		624 kcal
	25 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4 g
		ぶりのあまからあげに	ぶり	しょうが	ごまぎこ でんぶん あぶら さとう	醤油 みりん 加ー粉	17.5 g
		カレーふうみきんぴら		ごぼう にんじん ピーマン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.7 g
		なめこじる	わかめ どうふ みそ	なめこ だいこん		煮干しだし	
		あおりんごゼリー		りんごかじゅう	さとう	グル化剤	
		★奥州っ子給食～メイン食材「ピーマン」～★ 奥州市産の食材賞は、市から補助をいただいています。					
	26 (金)	ごはん (いたく)			こめ		598 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0 g
		ピーマンのにくづめ	ぶたにく おから どうにゅう	ピーマン たまねぎ	さとう	トマトチャップ ソース ワサビ 塩ワサ	18.7 g
		ごまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	ごま さとう	醤油	1.6 g
		どさんこじる	ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ コーン	じゃがいも バター あぶら	煮干しだし 酒	
		こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん	580 kcal
	29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.8 g
		あかうおのしおこうじからあげ	あかうお		でんぶん あぶら さとう	塩麹	20.4 g
		もやしのごますあえ		もやし にんじん ピーマン えのきだけ	ごまあぶら さとう	醤油 酢	2.3 g
		わかめのみそしる	わかめ みそ どうふ		ぶ	煮干しだし	
		アップルシャーベット		りんご	さとう	酸味料 香料	
		★お弁当日★ 陸上記録会のため、給食はありません。お弁当を忘れずに持ってきてください。					