

# 10月 給食予定献立表

きゅうしょく よ ていこんだて ひょう



2025年10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とになる食品			おもに体の調子を整えるもとになる食品			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①~③		
			※物質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。									1人分 650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満		
10月1日は「国際コーヒーの日」です。コーヒーの一大産地であるブラジルは、9月末に収穫が終わります。10月1日からまた新しい収穫がスタートするので、世界共通でこの日がコーヒーの日に制定されました。	1(水)	こくとうコッパン ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー トマトミートオムレツ イタリアンサラダ ポトフ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまご とりにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ピーマン コーン ★ウイナー		こむぎこ さとう ショートニング クリーム さとう あぶら でんぷん じゃがいも	塩 イト コーヒー 塩 乳酸Ca 着色料 香料(小麦) トクナゲ ★イリチド レンゲツ スープ 塩 ｺｯﾌﾟ	533 kcal 21.3 g 18.2 g 2.7 g										
	2(木)	★お弁当日★ 陸上記録会予備日のため、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。															
10月3日は「アンパンマンの日」です。アニメ「それいけ!アンパンマン」が初めてテレビで放送された日を記念して制定されました。作者やなせたかしさんがアンパンマンに込めた思いを考えてみましょう。	3(金)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう とりのごまみそやき ひじきのいために キムチじる アンパンマンチョコムース	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ★さつまあげ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう ゼラチン		こめ むぎ しょうが にんじん ほくさいキムチ だいこん にんじん ごぼう にら さとう ショートニング ココアパウダー	塩 酢 酒 みりん 醤油 みりん 煮干しだし 香料 乳化剤	673 kcal 27.2 g 16.9 g 2.1 g										
	6(月)	★お月見給食★															
	いもどりはなごはん ぎゅうにゅう やきぐりクロック ごまびたし いものこじる おつきみだんご	のさわな あおじそ あかかし だいこん きゅうり にんじん あかきゃべつ ぎゅうにゅう じゃがいも さつまいも くり ★ほんに あぶら チンゲンサイ もやし ごま さといも あぶら かんでん こめ むぎ さとう 塩 酢 しょうが にんじん ほくさいキムチ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さといも あぶら 醤油 酵素 カラメル	605 kcal 19.1 g 18.1 g 1.9 g														
	7(火)	きんめまいごはん(いたく) ぎゅうにゅう さばのてりやき きりぼしだいこんのいりに とうふのみそじる	ぎゅうにゅう サバ ★さつまあげ とうふ みそ わかめ ねぎ	こめ さとう ごんにやく ごまあぶら さとう 煮干しだし	600 kcal 23.0 g 21.4 g 1.8 g												
	8(水)	てんしんめん ラーメン スープ かにふうみたまごやき ぎゅうにゅう にくやさしいため	わかめ たまご ★かまぼこ(かに成分は使用していません) ぎゅうにゅう ぶたにく きゃべつ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが	こむぎこ こめこ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ	517 kcal 22.3 g 13.4 g 2.4 g												
	9(木)	むぎごはん(じこう) ぎゅうにゅう ちくわのおちゃあげ ちくぜんに ひきなじる	ぎゅうにゅう ★ちくわ とりにく あぶらあげ みそ だいこん にんじん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごんにやく ごまあぶら さとう 煮干しだし	561 kcal 20.8 g 15.2 g 1.9 g												
小松菜、人参、牛乳、卵に含まれるビタミンAは網膜や角膜の健康を保ち、ドライアイを防ぎます。ビタミンCは目の粘膜や水晶体を保護します。アントシアニンは紫外線や活性酸素から目を保護し、鮮やかな色素アスタキサンチンは目のピント調節機能に効果があります。	10(金)	★目の愛護デー給食★ 目の健康を保つ食べ物を取り入れています。															
	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう さけのみそやき いそべあえ かきたまじる ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぎんざけ みそ のり たまご とうふ とうにゅう だいすこ ブルーベリーかじゅう	こめ むぎ さとう でんぷん さとう こめこ あぶら ショートニング でんぷん 膨張剤	637 kcal 25.7 g 20.4 g 1.6 g													
	14(火)	きんめまいごはん(いたく) ぎゅうにゅう ピーマンのオイスターソースいため リャンパンスー ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく りんご	こめ ピーマン あかピーマン はるさめ ごまあぶら さとう ワンタン ごまあぶら りんご	577 kcal 20.6 g 16.3 g 1.8 g												
	15(水)	まるパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ベーコンエッグ コールスロー ABCスープ	だっしふんにゅう だっしれんにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン きゃべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん ★ウイナー	こむぎこ さとう ショートニング クリーム さとう カカオマス ココアパウダー でんぷん でんぷん ★マヨネーズ オリーブオイル さとう じゃがいも	塩 イト 香料 乳化剤 塩 ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｯﾌﾟ スープ 塩 ｺｯﾌﾟ	631 kcal 26.0 g 25.6 g 2.8 g											

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	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) 1人1日-650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満	
			※物質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。					
10月15日は「きのこの日」です。こはんに一関産の原木しいたけを使っています。岩手県は全国有数のしいたけ産地です。標高差や気温差が大きい地域では風味豊かなしいたけができるそうです。	16(木)	あきのおかひごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ もやしのごますあえ じゃがいもみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しいたけ まいたけ にんじん たまねぎ もやし にんじん <b>ピーマン</b> えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら さとう でんぷん えのきたけ じゃがいも	醤油 酒 みりん 塩 みりん 酵母エキス 香辛料 醤油 酢 煮干しだし	529 kcal 22.3 g 18.0 g 2.9 g	
スパイシーチキンは、大谷選手が中学生の頃に給食で食べていた南中学校の人気メニューです。三豆汁は、生揚げ、豆腐、みその三つの大豆製品を使っています。大谷選手は投打だけでなく走塁もできる選手なので、三刀流とかけました。	17(金)	★奥州っ子給食&大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。						
		ごはん・あじのり ぎゅうにゅう おおたにさんもたべていた!スパイシーチキン ごもくきんぴら さんとうりゅうじる	のり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひまあげ とうにゅう みぞ		こめ さとう でんぷん <b>こめこ</b> あぶら こんにやく ごまあぶら さとう		627 kcal 27.3 g 20.2 g 1.9 g	
「はっと」は、小麦粉に水を加えてよく練り、熟成させて薄く伸ばした生地をゆで上げる小麦粉料理で、奥州市の郷土料理です。地域によっては「すいとん」「ひつまみ」「つめり」「とってなげ」などの料理名で呼ばれており、同じ地方であっても地域や家庭ごとに調理法と料理名が異なります。今日は、かき玉汁のなかに「はっと」を入れました。	21(火)	きんめまいごはん(いたく) ぎゅうにゅう ホキのなんばんづけ なっとうあえ どろろだまごの おろしゅうはっとじる	ぎゅうにゅう ホキ なっとう チーズ たまご		こめ でんぷん あぶら さとう <b>チンゲンサイ</b> はくさい にんじん たまねぎ にんじん しめじ	醤油 豆腐 酒 めんつゆ 醤油 みりん 醤油	606 kcal 24.9 g 16.9 g 1.9 g	
	22(水)	ピザトースト ぎゅうにゅう ポテトサラダ せんざりやさいとミートボールのスープ なしのミックスゼリー	チーズ ★ウインナー ぎゅうにゅう ★ぎょにくソーセージ ★ミートボール	たまねぎ <b>ピーマン</b> トマト ぎゅうり コーン きゃべつ たまねぎ にんじん ようなし	パン あぶら じゃがいも ★マヨネーズ スーパーストック 塩コショウ	トけチキチキ 3g	576 kcal 25.9 g 22.7 g 3.3 g	
すきごんぶは、三陸沿岸でとれた若い昆布をポイルして細くカットし、板状にして乾燥させたものです。若い昆布を使用しているため、やわらかな歯ごたえが特徴です。	23(木)	わかめごはん(じこう) ぎゅうにゅう アジフライ すきごんぶさんびら せんべいじる	わかめ ぎゅうにゅう アジ すきごんぶ ぶたにく とりにく		こめ むぎ さとう ★ばんこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう かやきせんべい あぶら	塩 塩 醤油 みりん 煮干しだし 醤油 塩	557 kcal 23.5 g 17.4 g 2.2 g	
岩手県はブルーベリーの生産が盛んです。今日のヨーグルトに入っているブルーベリーの果実とゼリーに使われている果汁は岩手県産です。岩手ヨーグルトと一緒に和えました。	24(金)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ <b>ぎゅうり</b> コーン ブルーベリー	こめ むぎ オリーブオイル ★青じそドレッシング ★ブルーベリーゼリー		619 kcal 21.1 g 15.7 g 1.9 g	
	27(月)	就学時健診のため午前授業です。給食はありません。						
りんごを納めてくれている善野農園さんのこだわりや想いが分かります。HPをぜひご覧ください。	28(火)	きんめまいごはん(いたく) ぎゅうにゅう ヤンニョムフィッシュ ナムル たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう モウカザメ わかめ		こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら りんご	3gのり トけチキチキ みりん 醤油 中華スープ 醤油 塩	618 kcal 24.8 g 18.7 g 1.7 g	
10月は地元の生産者団体「野菜キュービッドの会」から、ピーマン、赤ピーマン、大根、はくさいを納めていただきます。	29(水)	むぎごはん(じこう) ぎゅうにゅう ちくさやき にくじゃが はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース はくさい えのきたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶら さとう ぶ	醤油 塩 酒 醤油 みりん 煮干しだし	513 kcal 21.6 g 15.0 g 1.9 g	
岩手県のプロイラー出荷羽数はなんと全国第3位。とり肉は、低脂肪、高たんぱくでビタミンが豊富です。今日のとり肉は、岩手県獣医師会から補助をいただいています。安全でおいしいとり肉を味わっていただきます。	30(木)	★岩手とり肉の日給食★ 10月29日は「岩手とり肉の日」です。 むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう とりのレモン ピーマンのきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	レモン <b>ピーマン</b> <b>あかピーマン</b> なめこ ねぎ <b>だいこん</b>	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく あぶら さとう 煮干しだし		584 kcal 26.6 g 17.4 g 1.7 g	
ハロウィンはもともと秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す古代ケルト人の宗教的な行事でした。古代ケルト人の地「アイルランド」ではハロウィンに「コルカノン」というマッシュポテトに野菜や香辛料を入れて牛乳で煮込んだ料理を食べるそうです。	31(金)	クロワッサン ぎゅうにゅう ミートローフ コルカノン かぼちゃのチャウダー ミックスベリープリン	たまご グルテン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ にんじん イングゲン きゃべつ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム クランベリー いちご ブルーベリー	こむぎこ マーガリン さとう ★ばんこ さとう じゃがいも バター バター さとう あぶら でんぷん	塩 イースト 小麦芽芽乳化剤 香料 塩コショウ トけチキチキ 塩コショウ ★卵白粉 グル化剤 香料 酸味料 着色料	606 kcal 21.8 g 31.5 g 2.4 g	