

令和8年度

9月 学校給食予定献立表



奥州市立奥州西学校給食センター

	日 (曜)	献立名 ※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。	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 174kcal たんぱく質21～32g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 1人あたり 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			
【9月1日は防災の日】 災害で電気や水道が止まった時に役立つのが非常食です。レトルト食品や缶詰を買い置きし、食べた分だけ使い定めていく「ローリングストック」は無理なくできる備えのひとつです。「たくあん」は日本の伝統的な保存食です。冷蔵庫がなくても長期保存できる知恵は、現代の防災にも通じますね。	1 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	579 kcal 22 g 18 g 2.2 g	726 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g
		たくあんあえ			にんじん	はくさい きゅうり だいこん	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す しお		
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	こむぎこ		にぼしだし かつおだし		
【秋のきのこ】 きのこは秋が旬です。お腹のお掃除をする「食物せんい」や、骨を丈夫にするのに役立つ「ビタミンD」が豊富で、体にうれしい働きがいっぱいです。暑さはまだ続きそうですが、食材から少しずつ「秋」を感じてみませんか。	2 水	バーガーパン 牛乳		牛乳			パン				
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく だいす			ぶなしめじ エリンギ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しお ソース ワイン	606 kcal 23.8 g 19.1 g 3.7 g	730 kcal 28.6 g 21.9 g 4.4 g
		だいこんサラダ			にんじん ピーマン	だいこん きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお ごしょう		
		マカロニと野菜のスープ	ハム		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ		ワイン コンソメ しお ごしょう		
【たまごの栄養】 たまごには「レシチン」という成分が含まれています。レシチンは、記憶力や集中力を高めたり、情報を素早く伝えたりするのに欠かせない脳の栄養源です。勉強やスポーツで力を発揮するための力強い味方です。しっかり食べて午後の学習もがんばりましょう。	3 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		ねぎそばろたまご焼き	たまご とりにく			ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	ごしょう す しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶだし	557 kcal 21.3 g 14.4 g 1.8 g	689 kcal 25.1 g 16.2 g 2.1 g
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん わさびだし		
		なめこのみそ汁	ごうやとうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			にぼしだし かつおだし		
【白身魚】 今日は「ほき」という白身魚を使った料理です。赤身の魚に比べて脂分が少なく、あっさりとした味わいです。そのため、どんな味付けにも合います。魚は、種類によって持っている栄養が違います。たくさんの魚に親しんで、いろいろな栄養を取り入れていきたいですね。	4 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		ほきのレモンソース	ほき			レモンかじゅう	さとう かたくりこ	あぶら	しお さけ ごしょう しょうゆ みりん	603 kcal 22.9 g 20 g 2.3 g	747 kcal 27.2 g 22.7 g 2.7 g
		キムチあえ				きゅうり だいこん えのきだけ こんにゃく	さとう	あぶら	キムチのもと しょうゆ す しお		
		にらスープ	ベーコン とうふ		にら にんじん	もやし しだいけ		あぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお ごしょう		
【朝ごはんでは集中力アップ】 朝起きた時、脳や体は燃料切れの状態です。朝ごはんではしっかり栄養チャージすると、集中して学習に取り組むことができます。忙しい朝も栄養バランスをととのえるために、奥州さんの汁物（みそ汁やスープなど）がおすすです。1杯でいろいろな栄養をとることができます。	7 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		赤魚のしょうが焼き	あかうお かぞ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ	572 kcal 23.7 g 15.9 g 1.8 g	707 kcal 28.1 g 17.7 g 1.9 g
		和風サラダ	とりにく		にんじん こまつな	もやし はくさい でんぷん		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ ごしょう しお		
		野菜たっぷりのみそ汁	かぞ		にんじん	ごぼう キャベツ ぶなしめじ ねぎ			にぼしだし かつおだし		
【秋になっても水分補給】 涼しくなってくると外で体を動かす機会が増え、気付かないうちに汗をたくさんかいていることもあります。「のどが渴いた」と感じる時はすでに水分不足のサイン。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。給食の牛乳や汁物を残さないことも大切ですね。	8 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		豚カツ	ぶたにく だいす				パン こむぎこ でんぷん	あぶら	しお	623 kcal 23.5 g 19.8 g 2 g	774 kcal 28.5 g 22.9 g 2.4 g
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ だいこん	さとう みずあめ	ごま	しお しょうゆ す さけ		
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお みりん かつおだし こんぶだし		
【畑の肉】 大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。筋肉などの体を作る良質な「たんぱく質」が多く含まれており、栄養価の高さを表しています。アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれるそうです。価値があるものに例えられるほど、大豆には体に良いパワーがあります。	9 水	背割りコッパパン 牛乳		牛乳			パン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす		かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ワイン ケチャップ コンソメ チリパウダー	659 kcal 24.5 g 24.2 g 3.6 g	777 kcal 28.4 g 27.2 g 4.3 g
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
		野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ			ワイン コンソメ しお ごしょう チキンガルスープ		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる 生産者 インタビュー		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		しょうゆ みりん しお	575 kcal 18.6 g 18.8 g 1.5 g	737 kcal 21.9 g 23.6 g 1.8 g
		シュウマイ（2個）	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パン こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン		
		奥州ピーマンのチンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
【とれたてピーマン】 奥州市の食材に親しむ「奥州っ子給食」。今日の注目食材は「ピーマン」です。今日は水沢でとれた新鮮なピーマンをたっぷり使った「青椒肉絲」です。中国語でチンジャオ（青椒）はピーマン、スー（絲）は千切りのことです。使うお肉は奥州市産の「胆沢ポーク」。奥州のピーマンの味を引き立てます。	10 木	奥州っ子給食 ～奥州市産のピーマンに注目しましょう～							魅力が伝わる		

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけましょう

野菜やくだものに含まれる「カリウム」には、体の中の余分な食塩（ナトリウム）を排出する働きがあります。

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日 どのくらい必要？

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が よく出ていたのはなぜ？

① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理を 忘れて 知りなかつた から

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生 ② お金 ③ 収穫

①=豆団子 (5月4日のひまわりまつり=5月4日のひまわりまつり) ②=日の丸団子 ③=日の丸団子
④=白旗の團子 ⑤=日の丸団子 (5月4日のひまわりまつり=5月4日のひまわりまつり) ⑥=日の丸団子
⑦=日の丸団子 ⑧=日の丸団子 ⑨=日の丸団子 ⑩=日の丸団子

令和8年度

9月 学校給食予定献立表



奥州市立奥州西学校給食センター

	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			11歳児～650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	13歳児～830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満
【長生きのひみつ】 日本人は世界でも長生きです。そのひみつは「和食」にあると言われています。特に野菜、豆、ごま、きのこ、いもなどは、健康づくりに欠かせない食材です。今日はこれらを取り入れた給食です。今月は敬老の日があります。健康な体作りのための食生活を意識してみましよう。	11金	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁 オレンジ（水小・南小）		牛乳				こめ		第一小・衣川小・衣里小	592 kcal 26.9 g 14.1 g 2.3 g	727 kcal 31.6 g 15.5 g 2.5 g
【中国生まれのマーボー豆腐】 マーボー豆腐は中国の四川省というところで生まれた料理です。四川省はまわりを山に囲まれている盆地のため、湿気が多く、冬は寒さが厳しい地域です。体調をととのえるために香辛料を使ったスパイスな料理が広まったそうです。	14月	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ マーボー豆腐		牛乳				こめ			651 kcal 24 g 23.2 g 2.3 g	831 kcal 28.9 g 28.5 g 2.7 g
【さつまいものビタミンC】 さつまいもには疲労回復やかぜの予防に役立つ「ビタミンC」が豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱すると壊れるのが弱点です。さつまいものビタミンCは、長く加熱しても壊れにくいという特徴があります。しかも、じっくり火を通すほど甘みが増します。旬のさつまいものおいしさと栄養を味わいましよう。	15火	金芽米ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 炒り鶏 さつまいものみそ汁 オレンジ（中学校）		牛乳				こめ		南都田小	656 kcal 28.4 g 20.1 g 2.3 g	809 kcal 33.8 g 22.8 g 2.7 g
【地産地消】 給食のパンは、岩手県産の「ゆきちから」と「銀河のちから」を使った岩手県産小麦100%です。地域で生産されたものを、その地域で食べることを「地産地消」と言います。給食ではなるべく地元の食材を使い、地産地消を進めています。	16水	テーブルロールパン 牛乳 とり肉のバーベキューソース 切り干し大根サラダ ミネストローネ		牛乳				パン		吉岡小	640 kcal 25.3 g 23.4 g 3 g	776 kcal 29.9 g 27.1 g 3.7 g
【すき昆布】 とれたての若い昆布を細く切り、のりのように乾燥させたものがすき昆布です。岩手の沿岸で作られている特産品です。歯や骨を強くする「カルシウム」がたっぷり入っているので、成長期のみなさんにぴったりです。	17木	ごはん 牛乳 なめこおろしハンバーグ すき昆布の炒め煮 キャベツと厚揚げのみそ汁		牛乳				こめ			561 kcal 21.1 g 15.9 g 2.4 g	697 kcal 24.8 g 17.9 g 2.7 g
【松ぼっくりのヨーグルト】 磐石町にある手作りのアイス屋さん「松ぼっくり」。アイスに使うのと同じ、搾りたての牛乳で作ったヨーグルトです。広い土地でのびのびと暮らし、大切に育てられた牛から採れるミルクがおいしいさのひみつです。	18金	ごはん 牛乳 のり塩ポテトコロッケ 野菜いっぱいポークカレー ヨーグルトあえ		牛乳				こめ			727 kcal 20.8 g 22.2 g 2.4 g	898 kcal 24.4 g 25.5 g 2.9 g
【暑さも彼岸まで】 23日は秋分の白です。昼と夜の長さが同じになり、この日以降夜が長くなって、秋が深まっていきます。「暑さも彼岸まで」といわれています。秋分の日の前後、秋のお彼岸を過ぎれば暑さも落ちるという言い伝えです。秋の味覚も楽しんでいきましょう。	24木	ごはん 牛乳 千草焼き れんこんきんぴら ふのり汁 りんご（中学校）		牛乳				こめ			594 kcal 21.6 g 16.6 g 1.8 g	734 kcal 25.5 g 18.7 g 2.1 g
【お月見給食】 25日は十五夜。お供えをして、きれいな月を楽しむ日本の伝統行事です。まんまるの月に見立てだんごを作り、その年の収穫への感謝と「来年もおいしい作物が実りますように」と願いをこめます。給食のお月見だんごは、みたらし（しょうゆ）味です。今夜はきれいな月が見えますように♪	25金	お月見給食									619 kcal 26.8 g 17.7 g 1.9 g	764 kcal 32.2 g 19.8 g 2.1 g
【減塩】 食塩は体にとって大切なものですが、とりすぎは高血圧の原因となり、病気につながります。給食は健康に過ごすために決められた食塩量の範囲内で作られています。濃い味に慣れると塩分のとりすぎになりがちです。子どものうちからうす味に親しんでいきたいですね。	28月	ごはん 牛乳 いかメンチ 野菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁		牛乳				こめ			627 kcal 22.1 g 20.7 g 2 g	780 kcal 25.9 g 23.6 g 2.3 g
【スポーツと栄養】 スポーツするときにはスタミナのもととなるエネルギー源がいつもより必要になります。ごはんなどに含まれる炭水化物は体を動かす「ガソリン」になります。給食のごはんを残していると、スタミナ切れで疲れやすくなり、自分の力を発揮できないこともあるのでしっかり食べましよう。	29火	金芽米ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き だいこんのみそ煮 まりふのすまし汁 りんご（水小・南小）		牛乳				こめ		衣川中	580 kcal 21.9 g 14.2 g 1.9 g	716 kcal 30.4 g 15.7 g 2.4 g
【牛乳のカルシウム】 毎日必ず給食についてくる牛乳。成長期の子供たちに必要なカルシウムがたっぷりです。しかも、牛乳のカルシウムは体に吸収されやすいので、ほかの食べ物よりもおすすめです。給食がない日も牛乳を飲む習慣をつけたいですね。	30水	黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ ポテトサラダ 肉団子スープ りんご（前小・第一小・南都田小・若小・衣川小・衣里小）		牛乳				パン		水沢南中・衣川中	665 kcal 21.9 g 22 g 2.9 g	803 kcal 25.7 g 25.3 g 3.8 g

※食材の一部に国の「食物高濃対対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。