

令和8年度

10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 ※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。						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			124kcal - 650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	124kcal - 830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満
【花シュウマイ】 たまねぎ、しいたけ、にんじんなどの具材をたっぷり入れた手作りシュウマイです。細長く切った皮を肉だねにまぶして蒸すと、お花が咲いたようなシュウマイのできあがり。いつもとひと味違う、華やかな見た目に自になります。皮を切る太さによって、お花の表情が変わるのも手づくりの良さです。	1 木	ごはん 牛乳 花シュウマイ きゅうりとささみの中華あえ もずくとたまごのスープ オレンジ		牛乳			こめ				kcal 248 20.3 2.1	726 kcal 29.2 20.7 2.1
【江刺りんごの手作りスイーツ】 「サワルーシュ」という品種を使ってマフィンを作ります。サワルーシュは、白雪姫のりんごのような鮮やかな赤が印象的です。酸味が強く、スイーツにするのに適しています。江刺りんごは、いろいろな品種があります。味の違いも楽しみたいですね。	2 金	ごはん 牛乳 三色そばろ ほうれん草とひじきのツナマヨサラダ 具だくさんのピリ辛スープ 江刺りんごのチョコチップマフィン		牛乳			こめ				kcal 248 20.3 2.1	900 kcal 34.6 27 2.1
【10月の奥州っ子給食】 いつも以上に奥州市でとれる食べ物に注目する奥州っ子給食。今回は江刺りんご「トキ」を取り上げます。収穫が始まった江刺りんごの中でも、今しか出会うことができない貴重な品種「トキ」です。ふじと主林のかけあわせで、味わえるのは期間限定。トキは3日に分けてみなさんのもとへお届けします。	5 月	奥州っ子給食 ～今が旬！「トキ」に注目しよう～										
		ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 カレーきんぴら ひきなとわかめのなめこ汁 江刺りんご【トキ】（水小、南小）		牛乳			こめ				637 kcal 24.8 20.3 2.1	770 kcal 29.4 23.1 2.5
【ユイミータン】 中国語で「玉米湯」と書きます。「ユイミー（玉米）」＝とうもろこし、「湯（タン）」＝スープの意味で、中華風コーンスープのことです。「ホイコーロー」も中国料理の名前で、キャベツや肉が入ったみそ炒めです。香味野菜たっぷりパワーが出てくるような中華風給食。今週のがんばる力にしましょう！	6 火	金芽米ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ホイコーロー ユイミータン 江刺りんご【トキ】（前小、第一小、南都田小、若小、衣小、里小）		牛乳			こめ				646 kcal 22.9 16.9 1.9	761 kcal 27.3 18.2 2.6
【秋においしくなる かぼちゃ】 かぼちゃには旬が2度あると言われます。1回目は収穫時期の夏。そして2回目は追熟して甘くなる秋～冬にかけてです。かせ予防に役立つ「カロテン」が豊富なので、肌寒くなって体調を崩しがちな今の季節におすすめです。	7 水	テーブルロールパン 牛乳 チキンのハーブグリル 秋のかぼちゃサラダ ほうれん草とベーコンのスープ		牛乳			パン				593 kcal 23.4 22.1 2.6	721 kcal 27.9 25.9 3.3
【大地のりんご】 フランス語でじゃがいもは「ポム・ド・トール」と言い、訳すと「大地のりんご」という意味です。ビタミン類が多く、りんごと同じくらい栄養があるということです。加熱しても壊れない、熱に強いビタミンCを持っているのが特徴です。「りんご」を食べて、冬に向けて体調を整えていきましょう。	8 木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ バタじゃが キャベツのみそ汁 江刺りんご【トキ】（中学校）		牛乳			こめ				592 kcal 21.6 17.6 1.9	774 kcal 26.6 20.7 2.5
【目によい食材】 今日は目の健康に役立つ食材のパワーを取り入れます。たまごは、目の粘膜によい「カロテン」、豚肉やきのこは、目の神経の働きを保つ「ビタミンB」、ブルーベリーは、目の疲れをやわらげる「アントシアニン」が含まれています。食生活からも目の健康をサポートしていけるといいですね。	9 金	目の愛護デー給食66 ～10月10日は目の愛護デー～										
		麦ごはん 牛乳 ツナオムレツ きのこのハッシュドポーク ブルーベリーのフルーツヨーグルト		牛乳			こめ				624 kcal 21.5 16.9 1.9	781 kcal 25.8 19.4 2.3
【幸運を呼ぶ！？わんたん】 雲を呑むと書いて「雲呑」。中国では、白い雲が良いことが起こる兆候を表すものとされていて、白い雲のように見えるわんたんは、食べると幸福が訪れると言われています。給食センターのすぐそばにある小山製麺さんで作られたわんたんです。	13 火	金芽米ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 白菜のあんかけ炒め みそわんたんスープ		牛乳			こめ				577 kcal 25.7 15 1.7	722 kcal 30.6 17 2
【フランスの家庭料理 ポトフ】 ポトフは、大きめに切った野菜を鍋でコトコト煮込んで作る、フランスの家庭料理です。煮込んでいる間に具材のうまみや栄養がスープに溶け出します。根菜がたっぷり入り、体の中から温まるので、寒くなる季節に取り入れたい料理です。	14 水	黒糖パン 牛乳 チキンソテーのトマトソース マカロニサラダ ポトフ		牛乳			パン				675 kcal 25.6 25.9 2.6	829 kcal 30.4 30.2 3.2

給食レシピ紹介



2学期から奥州西学校給食センターがスタートし、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。

納豆あえ(4人分)

～8月の給食より～

【材料】
ほうれん草 100g
はくさい 200g
もやし 150g
にんじん 30g
ねぎ 20g
ひきわり納豆 80g
チーズ 30g
(※6Pチーズがおススメ)
めんつゆ 適量

【作り方】

- ①ねぎは小口切り、ほうれん草とはくさいは食べやすい大きさに切る。
- ②チーズは5mm角にする。
- ③野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水を切る。
- ④野菜と納豆、チーズをあわせ、めんつゆであえる。



定番の
人気メニュー

ドライカレー(4人分)

～8月の給食より～

【材料】
ひき肉 200g
おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
油 適量
たまねぎ 1個
なす 1～2本
トマト 1個
ピーマン 1個
カレーパウダー 1かけ(約20g)
ケチャップ 小さじ1/2
コンソメ 大さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、なす、トマト、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れて、香りが出てきたらひき肉を炒める。
- ③たまねぎを入れてよく炒め、なす、トマトを加えて煮る。
- ④調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤彩りにピーマンを入れて仕上げる。



野菜たっぷり
秋なすがおすすめ

花シュウマイ(5個分)

～10月の給食より～

【材料】
豚ひき肉 150g
たまねぎ 50g
にんじん 20g
ねぎ 30g
小さめ2枚 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
塩 少々
こしょう 大さじ1
かたくりこ 10枚
シュウマイの皮

【作り方】
①たまねぎ、にんじん、ねぎはみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、細かく刻む。
②シュウマイの皮は5mm幅に細く切る。
③ボウルにシュウマイの皮以外の材料をすべて入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
④③を5等分し、丸く形を作る。
⑤表面にシュウマイの皮をまぶして蒸す。

※真ん中にコーンや枝豆を1粒飾るとかわいらしい印象に☆

親子でつくって
楽しい♪



	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			174kcal たんぱく質21～23g (13%～20%) 脂質2.0g未満	174kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質1.8～2.6g (20～30%)	
【秋が旬のほっけ】 ほっけは、魚へんに「花」と書きます。生まれて間もないほっけは、きれいな青緑色をしていて、群れて泳ぎます。群れて泳ぐ姿が「花」のように見えるため、この漢字になったのだそうです。秋は脂ののって1年で一番おいしい時期です。	15 木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			586 kcal 25.7 g 16.1 g 1.9 g	724 kcal 30.8 g 18.2 g 2.2 g	
		ほっけのピリ辛焼き	ほっけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン				
		だいこんのそぼろ煮	とりこ		にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ おりん さけ				
		にらたまみそ汁	たまご とうろ		にんじん にら	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		にぼしだし かつおだし				
		マスカットゼリー				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ						
【がんばれ大谷翔平選手】 17日は奥州市の定める「大谷デー」です。勝つにかけたメンチカツはこの日のためのオリジナルデザイン。さらなる活躍を願う「三豆流」サラダは、栄養豊富な豆が3つの食材に変身！もやし、春雨、枝豆は豆からできるものです。カレーは前沢牛、江刺りんごといった全国的にも有名な奥州市の食材を使います。	16 金	⑨大谷翔平選手応援給食⑨（奥州っ子給食）～奥州市の食材で応援メニュー～										731 kcal 19.4 g 25.3 g 2.1 g	909 kcal 22.8 g 29.5 g 2.6 g
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ					
		応援メンチカツ（勝つ）	ぶたにく とうろ				たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	しお こしょう アジメグ			
		三豆流サラダ	さん とう りゅう		にんじん	もやし えだまめ コーン	さとう はるさめ	あぶら	しお しょうゆ す				
		奥州の恵みビーフカレー	おうちゅう めく	きゅうに	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ りんご	じゃがいも		ワイン ケチャップ ソース カレールフ				
【菊花みかん】 菊は秋の深まりとともにきれいな花を咲かせます。菊花みかんとは、みかんの断面を菊の花に見立てた切り方です。見た目からも秋を感じられるといえます。これから冬にかけて旬のみかんは、ビタミンCが豊富です。気温差で体調を崩しやすい時期ですが、かぜの予防や疲労回復に効果があります。	19 月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			637 kcal 26.8 g 17.2 g	771 kcal 31.5 g 19.2 g 2.3 g	
		和風肉だんご（2個）	わふう にんご				たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
		すき焼き風煮	ぶたにく とうろ		にんじん しゅんぎく	たまねぎ えのきだけ ねぎ	さとう		しょうゆ おりん さけ わふうだし				
		たまねぎとわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし				
		菊花みかん	きくか			みかん							
【のっぺい汁】 肌寒い季節になると、温かい汁物がおいしく感じられます。のっぺい汁は全国各地に伝わる郷土料理で、根菜がたっぷり入り、かたくり粉でとろみをつけるのが特徴です。とろみにより冷めにくく、体がよく温まります。季節にあった料理を取り入れていきたいですね。	20 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				こめ			577 kcal 27.9 g 15.6 g 1.6 g	718 kcal 33.3 g 17.5 g 2.1 g	
		塩からあげ	とりこ			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しお さけ				
		野菜ののりあえ		のり	きんぎん にんじん	はくさい もやし			めんつゆ				
		のっぺい汁	とりこ とうろ あぶらあげ		にんじん	ぶたこん こんにゃく ねぎ	きといち でんぷん		しょうゆ しろだし さけ かつおだし こんだし				
		【自分で作るハンバーガー】 パンに具をはさみ、オリジナルバーガーを完成させましょう。ファストフードでの食事は栄養が偏りがちですが、ハンバーガーに野菜たっぷりのサラダやスープをプラスするとバランスが整います。組み合わせを工夫して体にいい食べ方をしていきたいですね。	21 水	バーガーパン 牛乳 スライスチーズ		牛乳 チーズ				パン			
ハンバーグマスタードソース	とりこ ぶたにく だいす					たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ しお ワイン マスタード ソース				
コーンサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお				
オニボテスープ	ウィンナー			にんじん こね	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ					
【6年生の考えた給食メニュー】 食に関する指導の中で献立づくりのポイントを知り、全校のために考えたメニューが給食に登場です！衣里小学校の6年生のみなさんは、栄養バランスはもちろん、季節を考えた一食を考えてくれました。旬の鮭、いもを取り入れ、食べた人に「秋」を伝えます。タイトルの通り、秋の味覚の魅力が十分に楽しめそうですね。	22 木			オータムのかがやき給食 ～衣里小学校6年生の献立～									
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ					
		鮭の塩焼き	さけ						しお				
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう みずあめ	こま	しお しょうゆ す さけ				
		さつまいもとじゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん	こぼろ だいこん ねぎ えのきだけ	さつまいも じゃがいも		にぼしだし かつおだし					
【十三夜のお月見】 今日は十三夜のお月見です。十五夜に次いで美しい月が見られるとわれています。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれることにちなんで「栗」のコロッケ、「豆」からできる摩揚げを取り入れます。夜空をイメージしたごはん、まんまるのお月様に見立てた鶏だんごでお月見メニューです。今夜はきれいな月が見られるといいですね。	23 金	十三夜の給食 ～「栗名月」「豆名月」のお月見です～										665 kcal 19.9 g 19.9 g 1.7 g	834 kcal 23.9 g 22.4 g 2.1 g
		古代米ごはん ごま塩 牛乳		牛乳				こめ くらまい	ごま	しお			
		栗コロッケ	ぶたにく とうろ あぶらあげ	みそ	にんじん	たまねぎ 花かつお にんにく しょうが	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ おりん カレー さけ				
		厚揚げのカレー風味炒め	とりこ とうろ ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ぶなしめじ しょうが	パンこ でんぷん さとう マロニー		しょうゆ しお さけ しおだし かつおだし こんだし				
		まんまる鶏だんご汁	きくか			みかん							
【10月は食品ロス削減月間】 まだ食べられるのに捨ててしまう食品を「食品ロス」と言います。日本の1年間の食品ロスは615万トンで、毎日一人当たり茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。残さず食べるとは食品ロス削減の第一歩です。「もったいない」の気持ちも大切にしたいですね。	26 月	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ ずき			672 kcal 23.1 g 20.7 g 2 g	774 kcal 26.5 g 21.8 g 2.4 g	
		ショウロンポウ（2個）	ぶたにく ぜらチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん みずあめ	ラード あぶら	しょうゆ しお				
		春雨の五目炒め	ぶたにく		にんじん	しんじけ もやし だしのこ しょうが	はるさめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン				
		わかめたまごスープ	かうほ たまご かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ ねぎ		あぶら	しお こしょう スープのちと				
		江刺りんご【ジョナゴールド】（水小・南小）					りんご						
【岩手のとり肉】 岩手のとり肉生産量は全国第3位。特に岩手県の北部と南部で多く生産されています。安全でおいしいとり肉になるまでには、多くの生産者さんと獣医師さんの努力があります。今日は岩手のとり肉で韓国料理の「ヤンニョムチキン」を作ります。日本人の若者にも人気のフライドチキンです。	27 火	岩手とり肉の日給食 ～岩手の食材で味わおう！外国の料理～										593 kcal 26.3 g 17.3 g 2.1 g	739 kcal 31.7 g 19.6 g 2.6 g
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳				こめ					
		ヤンニョムチキン	とりこ			にんにく	はくさい さとう みずあめ	あぶら	さけ しょうゆ グチャップ しょうゆ ゴチャジャン				
		彩りナムル			こまつな にんじん ピーマン	もやし コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
		キムチスープ	ぶたにく とうろ あぶらあげ	みそ	こんぶ	しょうが えのきだけ にんにく りんご	さとう		しょうゆ しお ごらん ぎょうしょう にぼしだし かつおだし				
【賞味期限と消費期限】 賞味期限は「おいしく食べられる目安」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。消費期限は過ぎたら食べないほうがいいのに対し、賞味期限は食べられなくなるわけではありません。しっかり理解すると食品ロスを減らすことができるかもしれませんね。	28 水	ミルクパン 牛乳		牛乳				パン			673 kcal 23 g 25.5 g 3.3 g	820 kcal 27.3 g 29.8 g 4.1 g	
		オムレツのミートソースがけ	たまご ぶたにく			トマト	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	す しお ケチャップ ワイン			
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		あぶら	しお こしょう ポタージュ				
		【せんべい汁】 岩手県北部や青森県南部に伝わる郷土料理です。米が不作の時に、米に代わるものとして食べられてきたのが今に受け継がれています。小麦で作った南部せんべいを割って汁に入れます。ひつみやはととと同じように、米に代わる雑穀をおいしく食べる知恵です。	29 木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			
さばのみそ煮	さば みそ						さとう						
わかめの梅かつおあえ	かつおおし			わかめ	にんじん	もやし はくさい きゅうり うめ りんご	さとう		しろだし				
せんべい汁	とりこ				にんじん	だいにん ころも ぶなしめじ しいたけ ねぎ	こむぎこ		さけ しょうゆ めんつゆ しお かつおだし こんだし				
江刺りんご【ジョナゴールド】（中学校）							りんご						
【りんごが赤くなる】 「りんごが赤くなる」と医者が青くなる」という言い伝えがあります。栄養価の高いりんごを食べると、医者にかなうくらい健康によい、ということです。同じ意味で「1日1個のりんごで 医者いらず」という言葉もあります。来月の給食では、今月とはまた違う品種に出会えるはずです。	30 金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			641 kcal 26.6 g 20.7 g 2.1 g	767 kcal 31.2 g 23.5 g 2.5 g	
		おろしそ豆腐ハンバーグ	とりこ だいす とうろ ぶたにく	おおば		たまねぎ だいこん	でんぷん さとう		しお おりん さけ しょうゆ ドレッシング				
		ひじきのそぼろ炒め	とりこ だいす さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ				
		みそけんちん汁	とうろ みそ あぶらあげ		にんじん	だいにん ころも ぶなしめじ しいたけ ねぎ	こむぎこ	あぶら	さけ しょうゆ にぼしだし かつおだし				
		江刺りんご【ジョナゴールド】（前小・第一小・南都田小・若小・衣小・里小）					りんご						

※奥州っ子給食の奥州市産食材は、市などの補助、岩手とり肉の日のとり肉は、岩手県獣医師会の補助を受けて購入しています。