



日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 144kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる			
1 (水)	黒糖コッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう くろさとう ショートニング	しお イースト	586 kcal 16.9 % 30.4 % 2.9 g	笑いの親です。いろいろな食 べ物を味わい、味覚を広げま しょう。これまで苦手だと 思っていた食べ物も、ちょう せんしてみると新しい発見が あるかもしれませんよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう あぶら でんぷん	しお す		
	チリコンカン	ぶたにく ぶたしパー だいす いんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト	あぶら さとう	チリパウダー ローリエ アツメ グ オレガノ コンソメ ケ チャップ ソース こしょう		
	じゃがいものスープ		たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	コンソメ スープス トック こしょう		
◎2日(木)は、全校給食なしです。お弁当の用意をお願いします。							
◎3日(金)は、午前授業で給食はありません。							
6 (月)	★お月見給食★					673 kcal 14.4 % 32.0 % 2.4 g	10月6日は十五夜です。十五 夜には、一年で最も美しいと される「中秋の名月」をなが める風習がありますね。月見 団子や秋にとれる作物をお供 えるのは、無事に収穫でき た喜びを分かち合い感謝する 気持ちでこめられています。
	五目くりごはん	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	こめ くり さとう あぶら	しお しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さんまの立田あげ	さんま	しょうが	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ		
	枝豆とひじきのにも	とりにく ひじき	にんじん えだまめ	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ		
	とうふのすましじる	とうふ	まいたけ はくさい ねぎ		しお しょうゆ		
7 (火)	金身米ごはん			こめ		598 kcal 17.1 % 31.5 % 2.3 g	かつおぶしが作られるように なったのは室町時代といわれ ています。そのころは「か か」とよばれており、そこか ら「おかか」という呼び方も 広まっていたそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉の塩こうじいため	ぶたにく	にんにく たまねぎ ピーマン	あぶら ごま ごまあぶら	しおこうじ とりがら スープ こしょう		
	ちくわときゅうりのおかかあえ	ちくわ わかめ かつおぶし	こまつな きゅうり	さとう	す ほんすしょうゆ しょうゆ		
8 (水)	根菜のみそしる	なまあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん しめじ はくさい			653 kcal 16.9 % 40.4 % 3.6 g	食パンに、チーズやハムを自 分ではさんで食べましょう。 パンは飲みこみにくい食べ物 です。スープや牛乳で流しこ むのではなく、一口ずつよく かんで食べましょう。口に入 れる量を調節しながら食べる ことも大切です。
	★かみかみ給食★						
	食パン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト		
	スライスチーズ	チーズ					
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポロニアハムのソテー	ハム					
9 (木)	コールスローサラダ		とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ さとう	す こしょう	591 kcal 17.4 % 23.6 % 2.2 g	ぎせいどうふの製とは、ま ねをしたり似ているという意 味です。とうふを一度くすし て他の材料と合わせ、また元 のとうふの形に似せて作るの でこよばれています。
	ピーンスープ	とりにく だいす いんげんまめ	たまねぎ にんじん こねぎ		コンソメ スープストック しお こしょう		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぎせいどうふ	とうふ とりにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ	こめこ	しお		
	切干大根のピリカラいため	ベーコン	きりほしだいこん にんじん ピーマン しょうが	ごまあぶら さとう	しょうゆ トウバン ジャン		
10 (金)	どさんこじる	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも バター		558 kcal 17.8 % 20.5 % 2.1 g	さつまいもは、薩摩藩（現在 の鹿児島県）でよく作られて いたことから、その名前が付 けられたといわれています。
	麦ごはん			こめ 麦			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たらの西京焼き	たら みそ		さとう			
14 (火)	こまつなのいそべあえ	のり	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ	626 kcal 11.2 % 29.6 % 2.8 g	10月10日は目の愛護デーで したね。目の健康によいとさ れる栄養素のひとつにカロテ ンがあります。にんじんなど 色の濃い野菜に多くふくまれ ています。
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ	さつまいも			
	キャロットピラフ	とりにく	にんじん とうもろこし あかピーマン	こめ あぶら	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆乳コロッケ	とうにゅう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	しお		
	さやいんげんのソテー	ベーコン	キャベツ さやいんげん	あぶら	しお こしょう コ ンソメ		
15 (水)	はくさいのスープ		たまねぎ しめじ はくさい こねぎ		コンソメ スープストック こしょう	639 kcal 19.0 % 24.9 % 3.1 g	岩手の原木しいたけは、肉厚 でしっかりした歯ごたえが特 長です。全国の審査会で何度 も最高賞に選ばれたおいしいさ で知られています。
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
	中華めん			こむぎこ	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	原木しいたけ入りもち米肉団子	ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん ごまあぶら もちこめ	しょうゆ とりがら スープ		
	くきわかめのあえもの	とりにく くきわかめ	キャベツ きゅうり しそ	さとう	す しお しょうゆ		
16 (木)	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	とうもろこし もやし にら ねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう ごま	しょうゆ とりがらスー プ トウバンジャン	623 kcal 17.8 % 27.4 % 2.0 g	スパイシーチキンは大谷選手 が中学生のころに給食で出て いた人気メニューです。大豆 流しするには大豆からできてい る食べ物を3つ使っています よ。 この事業は奥州市の補助をい ただいて実施しています。
	★奥州っ子給食★ 今日は奥州市出身の大谷翔平選手応援こんだてです！						
	ごはん			こめ			
	味つけのり（田んぼアートデザイン）	のり					
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	スパイシーチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ トウバン ジャン		
17 (金)	さんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん ピーマン	こんにゃく ごまあぶら さと う	しょうゆ	577 kcal 17.7 % 26.4 % 1.8 g	さといもは、土の中で親いも の先に子いも、孫いもが実り ます。よく食べているのは子 いもや孫いもなので、さとい ものことを「いものこ」とよ ぶのです。
	三豆流し	なまあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん しいたけ こまつな しょうが				
	麦ごはん			こめ 麦			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも	こもちししゃも					
	なっとうあえ	なっとう チーズ	にんじん はくさい こまつな		めんつゆ		
	いものこじる	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こんにゃく さといも	しお しょうゆ		



日 (曜)	こんだてめい ※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（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1食分 650kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかかりにくくする	き 熱や力になる			
20 (月)	ごはん			こめ		574 kcal 15.5 % 24.1 % 1.9 g	お ^お うし ^し ゆ ^ゆ さん 奥州市産のりんごがおいしい 時期です。りんごには、多く の品種があり、8月から11月 ごろまで収穫されます。品種 によって色や味 ^{あじ} わい ^{わい} が違 ^{ちが} うの で、ご家庭 ^{けいたい} でもぜひこの時期 に味 ^{あじ} わってみてください。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にら	あぶら こむぎこ さとう	しお オイスター ソース しょうゆ		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ <u>ピーマン</u> しょうが	あぶら さとう でんぶん	テンメンジャン		
	海そうスープ	わかめ こんぶ ぶのり とさかのり なまあげ	だいこん えのきたけ ねぎ		しお とりがらスープ しょうゆ こしょう		
21 (火)	りんご		<u>りんご</u>			591 kcal 14.3 % 28.3 % 2.1 g	すきこんぶは、岩手県から ^{いかりげん} 青 森 ^{あおもり} 県の沿岸部 ^{えんがんぶ} でよく作られて います。こんぶに熱湯 ^{ねつとう} を通し て細く切り、干 ^ひ してのり ^{のり} のよ うにうすくすき、乾燥 ^{かんぞう} させて 作ります。
	金芽米ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばみそカツ	さば みそ		パンこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお		
	すきこんぶのにももの	さつまあげ すきこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	しょうゆ		
22 (水)	さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	あぶら	しお しょうゆ こ しょう	623 kcal 17.4 % 35.5 % 3.2 g	パスタ ^{しやうまい} の種類 ^{しゆるい} は500種類以上 あるといわれています。マカ ロニもパスタの一種 ^{いっしゆ} で、様々 ^{さまざま} な形のものがああります。みな さんはどんな形のマカロニを 見たことがありますか？
	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	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のケチャップいため	ぶたにく	たまねぎ にんにく	あぶら さとう	コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ こしょ う		
	マカロニサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー	マカロニ さとう ノンエックマヨネーズ	す こしょう		
23 (木)	ポトフ	ウインナー	セロリ たまねぎ にんじん かぶ <u>チンゲンサイ</u>	じゃがいも	コンソメ しお こ しょう	599 kcal 17.2 % 29.0 % 2.2 g	だいこんは、年間を通じて産 地 ^ち や品種 ^{しんしゆ} を変えながら生産 ^{せいさん} さ れており、奥州市でも多く作 られています。本来 ^{もと} の旬 ^{しゅん} は秋 から冬にかけてです。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら	す しお しょうゆ		
	だいこんのピリカラに	ぶたにく ぶたしパー なまあげ <u>みそ</u>	だいこん ねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	テンメンジャン しょうゆ トウパンジャン とりがら スープ		
24 (金)	とり団子じる	とりにく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ		しお しょうゆ	665 kcal 13.8 % 26.0 % 2.5 g	ひよこ豆 ^{ひよこまめ} は、丸い形 ^{かたち} でちよっ と先 ^{さき} がとがっているところが ひよこのくちばしに似ている ことからその名前 ^{なまえ} がついてい ます。ガルバンソー、エジブ ト豆、チャソ豆などともよば れています。
	爰 ^{あま} ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ケチャップ しお		
	れんこんのサラダ	とりにく ひじき	キャベツ れんこん しそ	さとう	す しょうゆ しお		
27 (月)	ひよこ豆入りカレー	ぶたにく ひよこまめ	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ケチャップ ソース カ レーこ しょうゆ トマト ペースト しお	605 kcal 16.8 % 29.5 % 2.1 g	秋 ^{あき} が深 ^{ふか} まってくると、量 ^{りか} と夜 ^よ の気温 ^{きおん} 差 ^さ が大きくなります。 体調 ^{たいちよう} をくすさないよう、衣服 ^{いふく} の調節 ^{てぎよう} や生活 ^{しやうか} の仕方 ^{しかた} について 自分で考えながら過 ^す ごすよう にしましょう。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉豆腐	ぶたにく とうふ	ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ		
	さといものごまマヨあえ	ツナ	にんじん ブロッコリー	さといも さとう ごま ノンエックマヨネーズ	しょうゆ		
28 (火)	キムチたまごスープ	<u>たまご</u> あぶらあげ <u>みそ</u>	キムチはくさい、だいこん) にら はくさい	でんぶん		574 kcal 17.8 % 23.8 % 2.1 g	10月29日は岩手 ^{いわて} と肉 ^{にく} の日 ^ひ です。岩手県 ^{いわてけん} は全国3位の 肉 ^{にく} の生産 ^{せいさん} 量 ^{りやう} があり、給食 ^{きふく} で使 ^{つか} っている肉 ^{にく} もいつも岩 手県 ^{いわてけん} 産 ^{さん} です。今日はあらため て岩手県 ^{いわてけん} の肉 ^{にく} のおいしさ を味 ^{あじ} わいましょう。
	★岩手 ^{いわて} と肉 ^{にく} の日 ^ひ 給食★						
	金芽米ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のりんごソース焼き	とりにく	しょうが りんご レモンかじゅう	さとう	しお こしょう ケ チャップ しょうゆ		
29 (水)	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ	634 kcal 17.7 % 31.7 % 2.3 g	10月31日はハロウィンで す。西洋 ^{せいやう} の行事 ^{ぎやうじ} で、かぼちゃ のジャックオーランタンなど が有名 ^{ゆうめい} ですね。秋 ^{あき} の収穫 ^{しゆくわ} への 感謝 ^{かんしやう} と、悪いことを追 ^お い払 ^{はら} う 意味 ^{いみ} があります。
	チンゲンサイのみそしる	<u>とうふ</u> <u>みそ</u>	だいこん <u>チンゲンサイ</u> ねぎ				
	結びパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのパン粉焼き	いわし		パンこ こむぎこ あぶら	しお パセリ タイム セージ フェンネル ロー リエ、ローズマリー		
30 (木)	こまつなサラダ	ツナ	こまつな とうもろこし	さとう	しお す こしょう	593 kcal 15.2 % 27.8 % 2.0 g	よい姿勢 ^{しせい} で食べていますか？ うでが机 ^{つくえ} の下 ^{した} にだらんと下 がっているや背中 ^{せなか} が丸 ^{まる} まって しまいます。食器 ^{しょくき} を持って食 べることを心がけるといいで すね。
	かぼちゃスープ	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら こむぎこ さとう	しお コンソメ こ しょう		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	大豆 ^{だいず} ととり肉 ^{にく} のごまがらめ	とりにく だいず	えだまめ	さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	こしょう しょうゆ		
31 (金)	春雨 ^{はるさめ} サラダ		もやし きゅうり にんじん きくらげ	はるさめ さとう ごまあぶら	す しょうゆ	647 kcal 16.3 % 26.7 % 2.3 g	11月1日には学習発表会と、 創立70周年記念式典 ^{しゅうしんきねんしきてん} が行 ^{おこな} わ れます。常盤 ^{とこわ} 小学校は昭和 30年に開校 ^{かいがう} し、給食 ^{きふく} は昭和 38年から始まりました。 お祝 ^{いわ} い職 ^{しやく} 立 ^{だて} では、常盤 ^{とこわ} 小学校 がますます発展 ^{はつせん} することを 願 ^{ねが} って出世 ^{しやうせう} 魚 ^{ぎよ} のぶりを取り入 れます。
	はくさいのみそしる	<u>あぶらあげ</u> <u>みそ</u>	にんじん はくさい ねぎ				
	★常盤 ^{とこわ} 小学校創立70周年お祝 ^{いわ} いこんだて★						
	いろどりごはん		のさわな しそ あかかぶ だいこん しばづけ にんじん	こめ さとう	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
31 (金)	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう	しょうゆ	647 kcal 16.3 % 26.7 % 2.3 g	11月1日には学習発表会と、 創立70周年記念式典 ^{しゅうしんきねんしきてん} が行 ^{おこな} わ れます。常盤 ^{とこわ} 小学校は昭和 30年に開校 ^{かいがう} し、給食 ^{きふく} は昭和 38年から始まりました。 お祝 ^{いわ} い職 ^{しやく} 立 ^{だて} では、常盤 ^{とこわ} 小学校 がますます発展 ^{はつせん} することを 願 ^{ねが} って出世 ^{しやうせう} 魚 ^{ぎよ} のぶりを取り入 れます。
	キャベツのごま風味 ^{ふうみ} いため	ぶたにく しおこんぶ	キャベツ にんにく	あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ		
	花 ^{はな} ぶのすましじる	とりにく わかめ	だいこん ねぎ	ふ	しお しょうゆ		
	お祝 ^{いわ} い紅白ゼリー	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう			

※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

◆◆給食予定◆◆

2日・・・全校給食なし（お弁当の日）
3日・・・全校給食なし（午前授業）
9日・・・3年生、4年生遠足のため給食なし
10日・・・1年生、2年生遠足のため給食なし



知っていますか 岩手の
“原木しいたけ”



原木しいたけは、広葉樹^{こうようじゆ}の丸太^{まるた}（原木^{げんぼく}）に
しいたけの菌^{きん}を打ち込んで、林^{はやし}の中などで育^{そだ}
てたしいたけのことです。10月は、県南広
域振興局^{きやうりきよく}のご協力をいただいて、原木しいた
けの干しいたけを給食で使用します。
（6日、15日、21日、23日、28日に使用
します）うまみたっぷりの干しいたけを味
わいましょう。

世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。
2008年にユニセフなどによって定められまし
た。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌
に対して最も手軽で効果的な対策です。