



令和8年度 こんだてよていひょう



令和8年5月28日
奥州市立常盤小学校

<http://tokiwae.blog.fc2.com/>

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人分 -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			
1 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ もやしのにそべあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら さとう こんにゃく あぶら	ソース しお しょうゆ	650 kcal 12.7 % 34.2 % 2.1 g	6月は食育月間です。貴い物 や食事の支度を家族で行った り、給食のことを話題にした りしながら、食べ物のことや 自分の食べ方などを考えてみ ませんか。
2 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ぜんまいの五目に たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	ぜんまい にんじん ほししいたけ ぜんまい たまねぎ こまつな	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	しおこうじ しょうゆ	583 kcal 17.6 % 27.6 % 2.2 g	ぜんまいは、先がくるくると 丸まっていて綿毛に覆われて おり、その形が昔の小銭に似 ていることから「銭巻(ぜん まい)」と呼ばれるように なったといわれています。
3 (水)	テーブルロールパン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため ポテトサラダ チンゲンサイのスープ メロン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうにくソーセージ ベーコン	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ メロン	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら さとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	しお イースト コンソメ ケチャップ ソ ース こしょう こしょう す コンソメ こしょう	659 kcal 15.8 % 38.1 % 2.7 g	メロンは収かした後も追熟 するので、丸ごと買ったとき には、常温に置いておくと香 りや甘みが増します。寒さに 弱いので、冷やすときは食べ る1~2時間前に冷蔵庫に入れ るとよいでしょう。
★かみかみ給食★ 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。							
4 (木)	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ こまつなのごまあえ とり肉のすましじる さつまいもスティック	ぎゅうにゅう いか こまつな キャベツ にんじん とりにく ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも さとう あぶら	しょうゆ カレーこ しょうゆ しお しょうゆ	583 kcal 17.4 % 27.0 % 1.7 g	6月4日から10日までは、歯 と口の健康週間です。食事を おいしく食べて元気な体をつ くるには、歯と口が健康でな くはなりませんね。 この期間にかみこたえのある 食べ物や、カルシウムを多く 含む食べ物を給食に取り入 れています。
5 (金)	麦ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼きたまご なまあげの五目いため ごぼうのピリカラスープ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく なまあげ みそ とりにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく ごぼう もやし きくらげ にら しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら あぶら さとう あぶら こま	す しょうゆ しお とりがらスープ しょうゆ とりがらスープ コ チジャン	581 kcal 16.7 % 28.8 % 1.8 g	ひじきなどの海そうや、生あ げなどの大豆加工品にはカル シウムが多く含まれていま す。さまざまな食品を組み合 わせることで他の栄養素も整 います。
8 (月)	ごはん のむヨーグルト いわしのカリカリフライ キャベツの梅おかかあえ とんじる さくらんぼゼリー	ヨーグルト いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり キャベツ もやし しそ うめ ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ さくらんぼ レモンかじゅう	こめ さとう さとう じゃがいも でんぷん こめこ あぶら こんにゃく さとう あぶら	しお しょうゆ す しお	545 kcal 13.1 % 19.8 % 1.6 g	いわしのカリカリフライは、 じゃがいもと米粉で作られた 衣がついています。パン粉の フライよりもかみこたえがあ りますよ。丸ごと食べる小魚 は骨がありますが、カルシウ ムも豊富です。しっかりかん で食べましょう。
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 ピビンパ (肉みそいため・ナムルあえ) トックのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ みそ たまご わかめ	ねぎ ぜんまい しょうが にんにく だいずもやし もやし にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう さとう あぶら こま トック(こめこ) でんぷん	しょうゆ コチジャン トウバンジャン しょうゆ す しお とりがらスープ しょう ゆ こしょう	635 kcal 14.9 % 23.4 % 2.1 g	ピビンパやトックは韓国料理 です。ピビンパの具をごはん にのせて食べましょう。トッ クはうすく切ったおもちで す。うるち米から作られてい るのが特徴です。
10 (水)	丸パン(横割り) 牛乳 デミグラスソースハンバーグ アスパラガスのソテー ビーンズスープ スライスチーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム とりにく いんげんまめ だいず チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	こめ こむぎこ さとう ショートニング パンこ でんぷん さとう あぶら あぶら	しお イースト しお デミグラス ソース トウバンジャン しお コンソメ こ しょう コンソメ スーフストック しお こしょう	619 kcal 18.9 % 33.7 % 3.7 g	パンには切れ目が入ってお り、ハンバーグやチーズをは さんで食べることができま す。パンを持つ手は給食の前 にしっかりと洗いましょう。清 潔なハンカチを持ってくださ いね。
11 (木)	ごはん 牛乳 チキンナゲット こんにゃくサラダ シーフードカレー	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく いか えび	だいこん きゅうり セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら こんにゃく あぶら さとう こま じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	しお しょうゆ す カレーこ ローリエ ソース ケチャップ しお しょうゆ トマトペースト	639 kcal 14.1 % 27.3 % 2.5 g	こんにゃくは、こんにゃくい もから作られています。こんに ゃくいもをインドで は「ソウの足」と呼ぶそう です。どんな形か興味がある人 は調べてみましょう。
12 (金)	ツナと塩こんぶのたきこみごはん 牛乳 ほうれんそうたまご巻き 春雨サラダ じゃがいものみそしる	ツナ しおこんぶ ぎゅうにゅう たまご なまあげ みそ	にんじん こねぎ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん きくらげ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら はるさめ さとう こま あぶら じゃがいも	しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ す	621 kcal 15.6 % 27.2 % 2.2 g	今日は、ひなん訓練と引き渡 し訓練があります。突然来る 災害に備えておくことは大事 ですね。ご家庭でも缶詰やレ トルト、乾物など非常食を定 期的に確認しましょう。

⇒15日～30日の献立は裏面をご覧ください

◆◆給食予定◆◆

17日、18日・・・5年生林間学校のため給食なし
25日、26日・・・6年生修学旅行のため給食なし



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人分-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、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる			
15 (月)	ごはん			こめ		590 kcal 14.3 % 24.3 % 2.0 g	はっとは奥州市の郷土料理で す。小麦粉の生地をうすくの ばしたものが入ります。若手 県内ではひつつみ、つめり、 とってなげ、など地域によっ て違う呼び方もあります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さんまの梅に	さんま	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ しお		
	かりぼりあえ	こんぶ	つぼうけ(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん	ごま	しょうゆ		
奥州はっとしる	とりにく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こむぎこ でんぷん	しお しょうゆ			
16 (火)	金芽米ごはん			こめ		626 kcal 17.3 % 22.6 % 2.5 g	とり肉の南部焼きには、ごま がたっぷりついてます。 昔、南部藩(岩手県の一部) がごまの名産地だったことが 由来です。また、がんづきも 岩手の郷土料理です。おやつ や農作業の合間に食べられて きました。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉の南部焼き	とりにく みそ	しょうが	さとう ごま	しょうゆ		
	わかめのポンずあえ	わかめ	きゅうり	こんにやく あぶら	ポンずしょうゆ		
	あさりのみそしる	あさり とうふ みそ	だいこん こねぎ	ふ			
がんづき	みそ		こむぎこ あぶら くるさとう みずあめ				
17 (水)	コッペパン	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	608 kcal 20.2 % 25.6 % 3.3 g	プロッコリーの豆乳クリーム 煮には、プロッコリーのくき も使います。皮をむいてうす く切ったり小さく切ったりし て料理をすると、かたさが気 にならずおいしく食べること ができます。
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	めばるのハーブ焼き	めばる	にんにく		しお バジル オレ ガノ こしょう		
	プロッコリーの豆乳クリームに	とりにく とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム プロッコリー	あぶら さとう こめこ	コンソメ こしょう		
ミネストローネ	ベーコン だいず	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	マカロニ あぶら	パセリ トマトピューレ グチャップ しお こしょう			
18 (木)	ごはん			こめ		602 kcal 15.5 % 29.9 % 1.8 g	肉づめピーマンは、奥州市の 生産者団体「野菜キューピッ トの会」の方が育てたピーマ ンを使用します。給食で使う ときに合わせて収穫してくだ さるのでとれたて新鮮です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉づめピーマン照り焼きソースかけ	とりにく	ピーマン たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ さとう	しお しょうゆ		
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ		
だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ					
19 (金)	キムチチャーハン	ぶたにく	たまねぎ にんじん キムチはくさい、だいこん、 しょうが にんにく しょうが	こめ あぶら さとう	しお とりがらスー プ しょうゆ	596 kcal 14.7 % 27.0 % 2.5 g	ホイコーローの味つけには、 テンメンジャンという調味料 を使います。テンメンジャン は小麦から作られるみそで色 が濃く、甘みが強いです。 マーボーどうぶやジャー ジャーめんなど他の中華料理 にも欠かせません。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	子持ちししゃもフライ	ししゃも		パンこ でんぷん こむぎこ あぶら			
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん だけのこ もやし キャベツ ピーマン しょうが	あぶら さとう でんぷん	テンメンジャン		
	もずくスープ	もずく	ほししいたけ だいこん こねぎ		こしょう しお しょうゆ とりがらスープ		
冷凍りんご	りんご		さとう				
22 (月)	ごはん			こめ		672 kcal 15.8 % 31.9 % 1.7 g	じゅうねとはえごまのこと で、奥州市で生産されていま す。ごまのように小さいつぶ ですが、食べると10年長生き するといわれたことから、 じゅうねと呼ばれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のじゅうねみそ焼き	ぶたにく みそ	しょうが	じゅうね(えごま)	しょうゆ		
	さやいんげんのきんぴら	とりにく	にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう ごま	しょうゆ		
とうふのすましじる	とうふ	まいたけ こまつな ねぎ		しお しょうゆ			
23 (火)	金芽米ごはん			こめ		573 kcal 18.4 % 31.4 % 1.8 g	シークワサーは、沖縄県な どでとれる、みかんの仲間の 果物です。沖縄の方言で 「シー(酸っぱい)」「クワ サー(食べさせる)」とい う意味があります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さけの塩焼き	さけ			しお		
	高野どうふの五目に	ごうやどうふ とりにく なまあげ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		
	キャベツのみそしる	みそ	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ				
シークワサータルト	とうにゅう	シークワサーかじゅう	さとう こめこ あぶら				
24 (水)	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	606 kcal 17.6 % 32.2 % 3.2 g	はとむぎは、奥州市衣川で作 られたものを使用します。は とむぎは健康な肌を保つ働き があるとされ、はとむぎ茶や 化粧品などにも加工されてい ます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナマヨオムレツ	たまご ツナ		マヨネーズ さとう でんぷん あぶら	しお		
	マカロニのミートソースに	ぶたにく きゅうだく ぶたレバー	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんにく	マカロニ あぶら さとう	グチャップ コンソ メ ソース		
はとむぎ入りスープ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん こまつな	はとむぎ	スープストック コンソメ しお こしょう			
25 (木)	麦ごはん			こめ むぎ		618 kcal 14.7 % 24.9 % 2.0 g	日本で食べられている海そう は、約50種類あるといわれて います。今日のスープのよう に食材として食べる他、料理 のだしとしても重要な役割が あります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ す グチャップ とりがらスープ		
	海そうスープ	ほたて わかめ くきわかめ ぶのり こんぶ とさかのり かんてん	チンゲンサイ ねぎ		しお とりがらスープ しょ うゆ こしょう		
フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル もも りんご ようなし	さとう				
26 (金)	ごはん			こめ		583 kcal 18.9 % 27.6 % 2.0 g	野菜をせん切りにすること を、「ひく」といい、せん切 りにした野菜を「ひき菜」と 呼びます。ひき菜は「華せを 引き込む」とかけて縁起のよ い料理に用いられています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじの香味焼き	あじ	にんにく しょうが		しょうゆ とうがら し		
	ひきなあえ	ちくわ	だいこん にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	す しょうゆ しお		
かきたまみそしる	たまご とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな	でんぷん				
29 (月)	ごはん			こめ		590 kcal 16.3 % 25.3 % 2.3 g	短時間に降る雨のことを時雨 といい、そのように短い時間 でサッと煮て作ることがしく れ煮の由来です。しょうがの 香りを効かせるのが特徴で す。今回は奥州市のブランド 牛、前沢牛で味わいましょ う。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	前沢牛のしくれに	ぎゅうにく	しょうが ごぼう たまねぎ	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ		
	大豆の五目あえ	とりにく くきわかめ だいず	きゅうり キャベツ しそ	さとう	す しょうゆ しお		
チンゲンサイのすましじる	すりみだんご(たら)	えのきたけ だいこん チンゲンサイ		しお しょうゆ			
すいか		すいか					
30 (火)	金芽米ごはん			こめ		636 kcal 17.0 % 26.6 % 2.0 g	華さが本格的になってしまし た。レモンなどの酸味や、カ レー粉などの香辛料を取り入 れると食欲を増す工夫になり ます。生活リズムを整えて夏 をむかえましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のレモンに	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	こしょう しょうゆ		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん ピーマン	こんにやく あぶら さとう ごま	しょうゆ		
こまつなのみそしる	とうふ みそ	しめじ こまつな ねぎ					



※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。