

10月 こんだてよていひょう



2025年9月29日
奥州市立真城学校給食センター
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

	日 時	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 O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	小計 1341～650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分1.4～2.2g		
			主に体を つくる（肉）			主に体の調子をとる（魚）					主にエネルギーに なる（穀）	
			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を多く含む食品	⑤鉄分を多く含む食品	⑥食物繊維を多く含む食品				
★O印がついている食品は加工品（惣菜等）、食肉加工品等には、魚、乳は含まれていません。*は奥州市産にはんず。												
かぼちゃは、甘みとホクホク感が魅力の秋野菜で、栄養価も非常に高く「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれています。皮にもβカロテンや食物繊維が豊富なので、皮ごと調理もできます。	1 水	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	587 kcal 20.0 g 22.2 g 2.7 g	
		ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう			でんぷん	あぶら			
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ どうもろこし グリンピース			ノンエッグマヨ	しお		
		じゃがいものスープ			にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも		とりガラスープ コンソメ		
お月見給食 お月見（十五夜）は、収穫への感謝や季節の移ろいを楽しむ日本の伝統行事です。今年のお月見は10月6日です。	3 金	ブルーベリージャム			ブルーベリー		みずあめ さとう				678 kcal 21.9 g 15.7 g 1.9 g	
		*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
		うさぎがたハンバーグ	とりこく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しお みりん さけ しょうゆ			
		カレーにじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも	あぶら	さけ わらうだし しょうゆ みりん カレー		
	6 月	きのこいりみそしる	どうぶ みそ		にんじん	もやし ほししいたけ なめこ		こめ さとう コンスターチ でんぷん みずあめ		しょうゆ	567 kcal 23.1 g 13.9 g 2.0 g	
		つきみだんご		かんてん								
		*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
		とりこくのしおこうじやき	とりこく			ねぶ にんにく		でんぷん		しおこうじ さけ		
食べ物は、歯茎によって赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。それぞれのグループの食品を組み合わせて食することで、栄養のバランスが良くなります。	7 火	ぶたキムチいため	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが	さとう		こまあぶら	とうがらし しお しょうゆ さけ スープストック	567 kcal 23.1 g 13.9 g 2.0 g	
		ずましじる	どうぶ	なると	にんじん	だいこん				しょうゆ しお		
		あきのたきごみごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ		こめ ちぢこめ さとう	あぶら	みりん しお わらうだし しょうゆ さけ		
		ちくさやき	たまご とりこく		ほうれんそう にんじん	こぼろ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	こしょう す しょうゆ みりん しお			
千草焼きは、細かく刻んだ野菜や魚介、時には豆腐などを卵に混ぜて焼いた、彩り豊かで栄養バランスの良い卵料理です。	7 火	なめたけあえ	ほうれんそう	キャベツ もやし えのきだけ		さとう		しょうゆ みりん しお			556 kcal 25.4 g 17.2 g 2.5 g	
		とんじる	ぶたにく どうぶ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん こぼろ しょうが				さけ		
		コッパパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
		えびフライ	えび だいず					こむぎこ さとう		しお		
	8 水	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			マカロニ	しお	734 kcal 25.4 g 28.2 g 3.1 g	
		コンソープ	*ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		じゃがいも		ペシャメルワフ コンボター・ジュルワ		
		りんごジャム				りんご		みずあめ さとう				
		*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
酢は、酢酸やクエン酸がエネルギー代謝を助け、疲労回復につながります。また、食後の血糖値上昇を緩やかにし、血糖値を安定させます。酢酸が脂肪の分解を助け、脂肪燃焼・代謝促進をしてくれます。	9 木	ボークカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	カレー粉	715 kcal 23.0 g 20.8 g 1.8 g	
		かいそうサラダ		わかめ くきわかめ ふりり こんぶ かんてん とさかのり		きゅうり キャベツ				ドレッシング す		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もち		さとう				
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
さんま（秋刀魚）は、秋に旬を迎える総長い青魚で、脂がのって香ばしく、塩焼きや刺身で親しまれる日本の代表的な季節魚です。名前の由来は「秋に獲れる刀のような形の魚」から来ており、秋の味覚の象徴として広く愛されています。	10 金	さんまのみそれに	さんま			だいこん		さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお	601 kcal 22.5 g 19.4 g 1.7 g	
		はくさいとキャベツのもの	あぶらあげ			キャベツ はくさい たまねぎ		さとう		わらうだし さけ しょうゆ しお		
		わかめのみそしる	どうぶ みそ	わかめ	にんじん	もやし						
		*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
	14 火	いかにしょうがじょうゆやき	いか			しょうが		さとう		さけ みりん しょうゆ	576 kcal 22.9 g 10.6 g 1.9 g	
		じゃがいもとこんにゃくののもの			にんじん	こんにゃく		じゃがいも さとう	あぶら	わらうだし しょうゆ		
		たまねぎのみそしる	どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぶ						
		かき				かき						
おたんじょう会給食 デザートをどちらか1つえらんで食べます。	15 水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎこ こくとう さとう	ショートニング	しお イースト	636 kcal 27.3 g 21.3 g 3.6 g	
		とりこくとやさしいマリネ	とりこく		にんじん	たまねぎ				しお しょうゆ す		
		コールスローサラダ	*ハム		にんじん	きゅうり だいこん キャベツ		さとう		ノンエッグマヨ		しお
		ウィンナーのスープ	*ウィンナー		にんじん	たまねぎ		じゃがいも		とりガラスープ コンソメ		
	15 水	どちからえびましよう									636 kcal 27.3 g 21.3 g 3.6 g	
		ぶどうゼリー				ぶどうかりゅう		さとう				
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		さとう				
		*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
あさりには、貧血予防に効果的な鉄分が豊富に含まれています。汁物に入れて食べると、栄養を逃さず、旨みも凝縮されて、美味しく食べることができます。	16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		570 kcal 25.1 g 13.7 g 2.5 g	
		シュウマイ（2こ）	とりこく ぶたにく		にんじん	たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう		
		すじょうゆあえ			にんじん	キャベツ もやし			こま	しょうゆ しお す		
		あさりのちゅうかスープ	どうぶ あさり		にんじん	ほししいたけ		じゃがいも		とりガラスープ しお さけ しょうゆ スープストック		
奥州っ子給食&大谷選手応援給食 奥州市跡体出身の大谷選手応援献立です。	17 金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		646 kcal 25.3 g 18.8 g 1.9 g	
		スパイシーチキン	とりこく			しょうが にんにく		でんぷん こめ	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
		ごもくきんぴら			にんじん ピーマン	こぼろ こんにゃく ほうししいたけ		さとう		こまあぶら		
		さんとうりゅうじる	あぶらあげ とうぶ どうぶ みそ		にんじん	だいこん ほししいたけ しょうが				しょうゆ		
	21 火	あじつけのり	かつお いりこ	のり こんぶ		しいたけ		さとう		しお みりん とうがらし	714 kcal 34.6 g 22.8 g 2.3 g	
		スパゲティ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎこ				
		カップエッグ	たまご									
		やさしいサラダ			にんじん	キャベツ だいこん きゅうり				ドレッシング す		
スパゲティは、イタリア食の総長い棒状パスタで、トマトソースやクリームソースなど多彩な味付けに合う万能種です。今日は、ミートソースにからめて食べましょう。	21 火	ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	あぶら		デミグラスソース ハヤシラウ あかワイン ソース しお スープストック		714 kcal 34.6 g 22.8 g 2.3 g	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
		とりこくのバーベキューソース	とりこく			ねぶ にんにく しょうが りんご レモンかじゅう		さとう		しお しょうゆ さけ みりん		
		かりぼりあえ		こんぶ	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			
	22 水	はくさいのみそしる	どうぶ みそ		にんじん	はくさい ねぶ					556 kcal 23.5 g 13.2 g 2.2 g	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
		とりこくのバーベキューソース	とりこく			ねぶ にんにく しょうが りんご レモンかじゅう		さとう		しお しょうゆ さけ みりん		
		かりぼりあえ		こんぶ	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			

★裏面もご覧ください。

◆◆給食のない日◆◆

真小・・・24、31日
姉小・・・6日(3年)、22日(1年)
羽小・・・24日

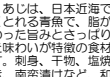
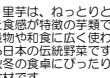
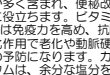
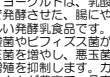
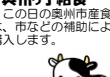
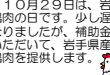
10月17日(金) 奥州っ子給食&大谷選手応援給食

※胆江地区統一献立

「スパイシーチキン」
「五目きんぴら」
「三豆流汁」
「味噌汁」
大谷選手が水沢南中学校時代に食べていた給食の献立です。
姉体でとれていた、ごぼうの献立です。
三刀流の大谷選手をイメージし、大豆製品を3種類以上使っています。
奥州市佐倉河にある田んぼアートの、今年度の大谷選手の絵柄です。



10月 こんだててよいひょう

	日 曜	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 13歳～650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	
			主に体をつくる（肉）		主に体の働きを助ける（魚）		主にエネルギーになる（穀）				
			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カロチンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥食物繊維を多く含む食品			
※材料等の割合により献立内容を変更する場合があります。											
大抵のついている水産加工品（凍り肉）、食肉加工品等には、肉、魚は含まれていません。*印は野菜・豆類です。											
	23 木	あじは、日本近海でよくとれる青魚で、脂がのった旨みとさっぱりした味わいが特徴の食材です。刺身、干物、塩焼き、南蛮漬けなど、和食を中心に幅広く使われています。	*むぎごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう				O印 めぎ			630 kcal 25.1 g 18.3 g 2.0 g
		あじのなんばんづけ	あじ				こめ てんぷん さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ す とうがらし		
		ぶたにくとキャベツのみそいため	ぶたにく O印 みそ	ピーマン にんじん	キャベツ しょうが にんじん	ちやし	さとう	あぶら こまあぶら	さけ しお しょうゆ		
		いたふのみそしる	とうふ	わかめ	だいこん えのきだけ O印 ねぎ	いたふ			しょうゆ しお みりん		
	24 金	里芋は、ねっとりとした食感が特徴の手軽で、煮物や和食に広く使われる日本の伝統野菜です。秋冬の食卓にぴったりの食材です。	むぎごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう			O印 めぎ				595 kcal 22.4 g 15.2 g 1.8 g
		とりにくのつくねやき	とりにく O印 みそ			たまねぎ こぼろ	パンこ さとう	あぶら	さけ しお みりん		
		さといものしめ	こうやどうふ	にんじん	だけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ	さといも		わらうだし しょうゆ みりん さけ			
		なめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ なめこ O印						
	27 日	りんごには、食物繊維が多く含まれ、便秘改善に役立ちます。ビタミンCは免疫力を高め、抗酸化作用で老化や動脈硬化の予防になります。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の予防になります。	*むぎごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう			O印 めぎ				599 kcal 17.6 g 14.6 g 1.9 g
		ぎょうざ（2こ）	ぶたにく	にら	キャベツ しょうが	たまねぎ てんぷん さとう こむぎ	あぶら	しょうゆ しお			
		ちゅうかスープ	なると O印 みそ	にんじん	ちやし きゅうり しめじ こんにゃく			しょうゆ さけ スープストック しお			
		りんご			O印 りんご						
	28 火	ヨーグルトは、乳酸菌で発酵させた、細いやさしい発酵乳食品です。乳酸菌やビフィス菌が腸玉菌を増やし、腸玉菌の増殖を抑制します。カルシウムが豊富で、骨密度の維持や骨粗しょう症予防に効果があります。	きんめまいごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう			O印 りめ				595 kcal 26.4 g 14.9 g 1.7 g
		ますのこうみやき	ます		しょうが		こまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん			
		ちくせんに	とりにく	にんじん	れんこん こぼろ こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ わらうだし			
		あきなすのみそしる	とうふ O印 みそ	わかめ	O印 たまねぎ						
	29 水	奥州子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト カンたん	さとう					809 kcal 29.6 g 36.6 g 3.3 g
		コッパパン めいとうにゅう	ぎょうにゅう				こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト		
		ジャーマンオムレツ	たまご	にんじん	じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん しお				
		キャベツのマヨネーズサラダ	チーズ	にんじん	ピーマン	キャベツ コーン		ノンエッグマヨ			
	30 木	ビーフシチュー	ぎょうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも	あぶら	デミグラスソース ハヤシルーフ ソース			
		いちごジャム			いちご	さとう みずあめ					
		*むぎごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう				O印 めぎ				
		とりにくのくろずソースかけ	とりにく		にんにく	にむぎさ さとう	あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ			645 kcal 23.7 g 16.6 g 1.7 g
	31 金	きりぼしだいこんのサラダ	*ハム	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	こま こまあぶら	しょうゆ す			
		はっとじる		にんじん	しょうが まいだい だいこん	こむぎさ てんぷん		しょうゆ しお			
		*むぎごはん めいとうにゅう	ぎょうにゅう				O印 めぎ				
		さんましょうがに	さんま		しょうが	さとう てんぷん		しょうゆ みりん しお			643 kcal 21.4 g 18.5 g 2.4 g
		キャベツとはくさいのいためもの		ピーマン にんじん	キャベツ はくさい ちやし ほししいたけ		あぶら	しょうゆ スープストック しお			
		きのことうふのみそしる	とうふ O印 みそ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ なめこ O印						
		かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ		さとう てんぷん					

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・24、31日
姉小・・・6日（3年）、22日（1年）
羽小・・・24日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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。

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をする縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。	鉄を含む食品を意識して取り入れる。
朝 昼 夕		鉄

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることによって吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が機嫌状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい	顔色が青白い	爪がスプーン状になる	氷を無性に食べたくなる

鉄を多く含む食品	
動物性食品（ヘム鉄）	植物性食品（非ヘム鉄）
レバー アサリ・シジミ 赤身の肉 赤身の魚 卵 （カツオ・マグロ・イワシなど）	ひじき 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品	
ピーマン じゃがいも さつまいも	ブロッコリー 柑橘類 キウイフルーツ