

9月 こんだてよていひょう



2025年 8月28日
奥州市立真城学校給食センター
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

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	エネルギー (kcal)
		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酸化食物を多く含む食品	⑥食物繊維を多く含む食品		
		大豆が主である水産加工品(魚り物)、食肉加工食品等には、豚、鶏、乳は含まれていません。＊印は最新ごはんです。							1H41・650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満
1月	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	さばわふうカレー	さば				さとう でんぷん		しょうゆ みりん カレー	677 kcal 24.2 g 21.7 g 2.2 g
	ごもくまめ	だいず		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし	
	こまつなのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	だいこん				
2火	きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	とろろハンバーグ おろしソース	だいず とりこ とろろ		たまねぎ	だいこん	さとう でんぷん	あぶら	みりん しお しょうゆ さけ わふうだし	574 kcal 21.3 g 17.4 g 2.1 g
	だいずサラダ	だいず ＊ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨ	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ		にんじん	なす ねぎ	じゃがいも			
3水	せむりコッパン ゑうにゅう		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	586 kcal 22.6 g 19.1 g 3.2 g
	ミートオムレツ	たまご とりこ		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	トマトケチャップ	
	やきそばパンのぐ	ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	ソース しお やきそばソース	
	はくさいスープ			にんじん	はくさい しめじ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ	
4木	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわてじゅんじょうメンチカツ	ぶたにく		たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ウスターソース しお	806 kcal 20.8 g 34.9 g 1.8 g
	ごぼうサラダ			ごぼう (きゅうり) コーン	さとう	ごま ノンエッグマヨ		しょうゆ す	
	けんちんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん んにゃく ねぎ				
5金	くろごまプリン	だいず	じゅう ぎゅうにゅう			みずあめ さとう	くろごま		
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	さんまみそに	さんま			だいこん	さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお	622 kcal 17.8 g 19.2 g 1.5 g
	ひじきとじゃがいものにも	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	えだめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ わふうだし	
6土	やさいのすましじる	とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ	ほししいだけ		しょうゆ しお	
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわしのおろしに	いわし		だいこん しょうが		さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ しお	597 kcal 22.1 g 14.8 g 1.9 g
	かりあげえ		こんぶ	にんじん	キャベツ (きゅうり) ほししいだけ	さとう みずあめ	ごま	しょうゆ しお す	
7日	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 ねぎ				
	れいとうヨーグルト		じゅう かんてん						
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ポークシュウマイ (2こ)	ぶたにく とりこ		たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう	573 kcal 23.2 g 14.0 g 2.3 g
8月	もやしのちゅうかサラダ			にんじん	もやし (きゅうり) んにゃく	ごま		ドレッシング す	
	ちゅうかふうコンソメ	たまご		にんじん モンゲンサイ	たまねぎ ほししいだけ コーン	でんぷん		とりガラスープ しお スープストック しょうゆ	
	こくとうパン ゑうにゅう		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	733 kcal 25.9 g 28.7 g 3.1 g
	チーズチキンおぼろ	とりこ だいず	チーズ	おぼろ		パンこ こむぎこ でんぷん ユニフォーム	あぶら	しお	
9月	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨ	しお	
	カレーふうみそ	＊ウインナー		にんじん (ピーマン)	はくさい (たまねぎ) しめじ			とりガラスープ コンソメ カレー	
	どちらかえらびしょう								
	りんごのムース	とうにゅう ゼラチン			りんご	さとう みずあめ こなめ	ショートニング		
10月	ラ・フランスのゼリー				ぜいようなし	さとう			
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん (ピーマン) (たまねぎ)	しょうが んにゃく	じゃがいも	あぶら	カレー	741 kcal 23.6 g 22.3 g 1.9 g
	チーズいりサラダ	チーズ	にんじん	キャベツ (きゅうり) コーン				ドレッシング す	
11月	ミックスフルーツ			もも みかん ぶどうかりゅう		さとう			
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	とりにくのおこしやき	とりにく		ねぎ んにゃく		でんぷん		しおこうじ さけ	579 kcal 27.3 g 14.9 g 1.9 g
	スタミナどんのぐ	ぶたにく		にんじん にら	もやし だけのこ しょうが んにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ウスターソース トウバンジャン	
12月	ふりののみそしる	とうふ みそ	ふり	にんじん	たまねぎ ねぎ				
	＊ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	とりにくのおまですん	とりにく			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん す	624 kcal 24.6 g 17.0 g 2.4 g
	ちゅうかえ	わがめ	にんじん	だいずもやし		はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	
16日	ちゅうかスープ	とうふ		にんじん	たまねぎ		ごま	とりガラスープ しょうゆ スープストック しお	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・1日
姉小・・・26日(2年)
羽小・・・9日(1～4、6年)

◆◇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。

9月 こんだてよていひょう



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	1食あたり 1841~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		①たんぱく質を多く含む食品	②エネルギーを多く含む食品	③ビタミンを多く含む食品	④ミネラルを多く含む食品	⑤食物繊維を多く含む食品	⑥水分を多く含む食品		
		※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。							
		※大田がっている食品加工品(練り物)は、奥州市産の食材です。							
17 水	コッパパン ギョウにゅう	ぎょうにゅう だっしんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	668 kcal 27.3 g 22.4 g 2.8 g
	とりにくのラタトゥイソース	とりにく		ピーマン トマト	ズッキーニ にんにく		オリーブ油	ウスターソース	
	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	
	コーンスープ	*ベーコン	ぎょうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ベジマメルル コーンポタージュ	
	いちごジャム			いちご		さとう みずあめ			
18 木	*ごはん ギョウにゅう	ぎょうにゅう				こめ			699 kcal 25.9 g 22.2 g 2.2 g
	さばのみそ	さば みそ				さとう でんぶ			
	カレーおから	おから ぶたにく とうにゅう		にんじん(ピーマン)	ねぎ コーン	さとう	あぶら	さけ コンソメ しょうゆ	
	ごぼうじる	ごぼう あぶらあげ		にんじん	ごぼう えのきだけ			しょうゆ しお さけ	
19 金	ごはん ギョウにゅう	ぎょうにゅう				こめ			603 kcal 24.3 g 19.3 g 2.2 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			しょうゆ みりん さけ	
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			わふうだし しお しょうゆ	
	なすのみそしる	ごぼう みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ なす				
22 月	*ごはん ギョウにゅう	ぎょうにゅう				こめ			690 kcal 21.0 g 20.1 g 1.9 g
	ぎょうざ(2口)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん(ピーマン)	キャベツ もやし にんにく		あぶら	さけ テンメツジャン しょうゆ トウバンジャン	
	ワナタンスープ				はくさい ほうししいだけ ねぎ	ワナタン		とりガラスープ しょうゆ スープストック しお	
24 水	くりのムース	だいた せうチン				さとう みずあめ こめ	ショートニング マーガリン くり	ココア しお	654 kcal 23.4 g 26.0 g 3.3 g
	コッパパン ギョウにゅう	ぎょうにゅう だっしんにゅう	チーズ		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	ハムチーズサンド	ぶたにく とりにく		たまねぎ	さとう でんぶ パンこ	あぶら ショートニング	しお		
	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		
25 木	ベジタブルスープ		にんじん	たまねぎ カリフラワー グリンピース			とりガラスープ コンソメ		570 kcal 16.8 g 12.9 g 1.5 g
	りんごジャム			りんご	みずあめ さとう				
	*ごはん えさしりんごジュース			りんご		こめ			
	さんまオレソジ	さんま		オレソジ	さとう みずあめ でんぶ		しょうゆ みりん しお		
26 金	ピーマンのごまいため	ぶたにく		にんじん(ピーマン)	キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ	587 kcal 27.0 g 14.9 g 1.7 g
	チンゲンサイのみそしる	ごぼう みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
	ごはん ギョウにゅう	ぎょうにゅう				こめ			
	ますのこうみやき	ます		しょうが		ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん		
29 月	やさしいだめ	ぶたにく	にんじん	もやし たけのこ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ウスターソース		587 kcal 23.2 g 15.5 g 1.8 g
	あきやさいのみそしる	ごぼう みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ほうししいだけ なす(ねぎ)	さつまいも			
	*ごはん ギョウにゅう	ぎょうにゅう				こめ			
	あかうおのてりやき	あかうお		しょうが			しょうゆ さけ みりん		
29 月	しおこうじいため	*ベーコン	にんじん(ピーマン)	ごまにく しょうが	じゃがいも	あぶら	しおこうじ さけ		
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ					

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・1日

姉小・・・26日(2年)

羽小・・・9日(1~4、6年)

◆◇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。

おいしく楽しく食べるために!

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じます。自分自身がおいしく楽しく食べるのももちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしはしを正しく持ちましょう

- 上のしはしを動かして、はし先で食べ物をさす

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

- 大きいお皿は手を添えて食べる



!! 食べるときに気をつけること !!

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょ

★口をとしてよくかんで食べましょ

★早食いをして、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょ

ガム ガム

フチャ フチャ

◎果物を食べると、どんないいことがある?

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べをすすめています。おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。

★皮や血管をしょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。

★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。

★体から余分な塩分(ナトリウム・Na)を出して、高血圧を予防する、カリウム(K)が多くふくまれている。