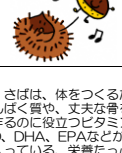


10月 こんだてよていひょう



2026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 月	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	栄養価 小学生 1341kcal たんぱく質11～33g 脂質14～22g 塩分2g未満
				主に体をつくる（糖）		主に体の調子をとる（脂）		主にエネルギーになる（質）			
				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炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
				★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品等には、糖、脂は含まれていません。★印は糖質ゼロです。							
さばは、体をつくるたんぱく質や、丈夫な骨を作るのに役立つビタミンD、DHA、EPAなどが入っている。茶葉だつりの魚です。	5月	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○印 むぎ			589 kcal 21.3g 15.5g 1.8g	
		さばのしょうがやき	さば		しょうが			しょうゆ			
		じゃがいもとこんにゃくのにも		にんじん	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ			
		たまねぎのみそしる	○どうふ みそ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ	○印					
豚肉には、筋肉や皮膚など、体を作るたんぱく質が入っています。また、疲れたときに元氣を出すために大切なビタミンB1も多くふくまれています。	6月	ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○印			538 kcal 23.4g 19.5g 1.6g	
		とりにくのおこうじやき	とりにく		○印 にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ			
		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	ごまあぶら	しょうゆ しお とうがらし さけ スープストック		
		わかめとえのきのすましじる	○どうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ	○印		しょうゆ しお		
鶏肉と野菜のマリネには、セロリが入っています。セロリは独特の香りのや味がありますが、加熱すると香りがやわらぎ、食べやすくなります。	7月	スパゲティ ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎこ			659 kcal 32.5g 21.7g 1.7g	
		とりにくとやさいのマリネ	とりにく	にんじん	たまねぎ セロリ			しお しょうゆ す			
		やさいサラダ		にんじん	キャベツ だいこん			ドレッシング す			
		ミートソース	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	でんぷん	あぶら	デミグラスソース ハヤシルフ あかワイン ソース スープストック			
切り干し大根は、大根を細かく切って乾燥させたものです。乾燥させることで、長く保存できるようになります。カルシウムや鉄、食物繊維がふくまれています。	8月	むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○印 むぎ			555 kcal 23.4g 17.5g 1.8g	
		とりにくのバーベキューソース	とりにく		○印 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 かりん			
		きりぼしだいこんのソースいため	さつまあげ	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ		あぶら	さけ しお ソース ウスターソース かりん			
		もやしのみそしる	○どうふ みそ	にんじん	もやし						
目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには、目の健康を守るのに役立つアントシアニンが含まれています。 	9月	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○印 むぎ			595 kcal 17.9g 15.2g 1.6g	
		いわしカレーフライ	いわし だいす ぶたにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ウスターソース カレーこ しお す			
		キャベツのゆかりあえ		にんじん あかしそ	キャベツ もやし	さとう		しお うめず			
		だいこんのみそしる	○どうふ みそ	にんじん	だいこん						
スタミナ丼には、体をつくる豚肉や、体の調子を整える野菜が入っています。豚肉に多いビタミンB1は、疲れにくい体をつくるのを助けます。しっかり食べて、元氣いっぱい過ごしましょう。	10月	*きんめまいごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○印			580 kcal 21.5g 14.7g 1.8g	
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぷん	あぶら	かりん す しょうゆ しお			
		スタミナどんのぐ	ぶたにく	にんじん	キャベツ だけのこ たまねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ かりん ウスターソース トウバンジャン			
		かぼちゃのみそしる	○どうふ みそ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきだけ						
おたんじょう会給食 デザートとどちらか1つえらんで食べます。 	11月	こくとうパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう さとう	ショートニング	しお イースト	702 kcal 21.8g 25.7g 3.0g	
		ハンバーグ トマトソースかけ	とりにく ぶたにく だいす	トマト	たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	グチャップ しお ソース			
		コールスローサラダ	★ハム	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		ノンエッグマヨ			
		パンポキンポーター	★ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		あぶら	ホワイトルーフ コーンポーター		
どちからえらびましょう♪	12月	おこめのパエリア	とういゆ		みかん	さとう みずあめ	あぶら	ショートニング かりん		575 kcal 22.1g 14.4g 1.7g	
		さつままいもとりのタルト	とういゆ			さつままいも さとう こめこ	ショートニング かりん				
		むぎごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 むぎ					
		にくしゅうマイ（2こ）	とりにく ぶたにく みそ だいす		たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こめこ みずあめ	あぶら	しょうゆ かりん しお			
奥州っ子給食&大谷選手応援給食 奥州市民出身の大谷選手応援献立です。 	1月	こまつなとキャベツのごますあえ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	す しょうゆ しお	810 kcal 22.7g 30.1g 2.1g		
		ちゅうかうなめこじる	○どうふ		たまねぎ なめこ	○印		とりがらすープ スープストック			
		*むぎごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 むぎ					
		まえずきわさやカレー	○ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	ソース カレールフ			
じゃがいもは、体を動かすエネルギーになる炭水化物を多くふくまれています。また、ビタミンCや食物繊維もふくまれています。	2月	メンチカツ	ぶたにく とりにく		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 ナツメグ	614 kcal 17.7g 18.7g 1.4g		
		さんとうりゅうサラダ	たまご	にんじん	もやし えだまめ	さとう でんぷん はるさめ	あぶら	しょうゆ す			
		*きんめまいごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○印					
		だんしゃくコロッケ	だいす ぎゅうにく		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ	あぶら	しょうゆ しお			
里芋は、体を動かすエネルギーになる炭水化物を多くふくまれています。また、食物繊維やカリウムもふくまれている、おなかの調子を整えたり、体の中の余分な塩分を外に出したりするのに役立ちます。	3月	ぶたにくとキャベツのみそいため	ぶたにく ○みそ	ピーマン にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ	541 kcal 23.4g 19.0g 1.7g		
		いたふのみそしる	○どうふ		だいこん えのきだけ	○印		しょうゆ しお			
		むぎごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 むぎ					
		とりにくのねぎソースかけ	とりにく		しょうが	○印	さとう	ごまあぶら		す しょうゆ	
キャベツには、ビタミンCや食物繊維などが多くふくまれています。ビタミンCは体の調子を整え、食物繊維はおなかの調子を整えるのに役立ちます。	4月	さといもにしめ	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		わふうだし しょうゆ かりん	576 kcal 21.4g 23.0g 2.3g		
		はくさいのみそしる	○どうふ みそ	にんじん	はくさい	○印					
		コッパパン ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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			
		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	しお			
キャベツには、ビタミンCや食物繊維などが多くふくまれています。ビタミンCは体の調子を整え、食物繊維はおなかの調子を整えるのに役立ちます。	5月	キャベツのマヨネーズサラダ	チーズ	にんじん	キャベツ コーン			ノンエッグマヨ	576 kcal 21.4g 23.0g 2.3g		
		やさいスープ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりがらすープ コンソメ			
		いちごジャム			いちご	さとう みずあめ					

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・28・29日(5年)、30日
 姉小・・・7日(3年)、21日(1年)
 羽小・・・22日

10月16日(金) 奥州っ子給食&大谷選手応援給食

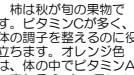
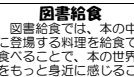
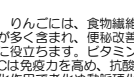
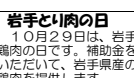
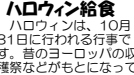
※胆江地区統一献立

「前沢牛カレー」
 「メンチカツ」
 「三豆流サラダ」

大谷選手出身の奥州市特産物である前沢牛を使用したカレーです。
 デコピン風イラストが入っているコロッケです。
 三豆流の大谷選手をイメージし、豆に關係する食べ物三種類以上使っています。



10月 こんだてよいひょう

日 期		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	小学生 1344～650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満											
			主に体をつくる（肉）		主に体の調子をととのえる（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エネルギーを多く含む食品	③カルシウムを多く含む食品	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													
※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。											★印がついているのは水産加工品（調理肉）、奥州市産品等には、県、県産品とさせていただきます。○印は奥州市産品です。										
23 金		根菜とは、土の中で育つ野菜のことです。だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、さといも等があります。食物繊維がふくまれている、おなかの調子を整えるのに役立ちます。いろいろな根菜を食べ、元気な体をつくりましょう。	むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう				○印 めぎ													
		あじのみりんじょうゆやき	あじ		にんじん	ごぼう たけのこ にんにく れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん												
		こんさいのいりに			にんじん	ごぼう たけのこ にんにく れんこん	さとう	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ												
		あきなすのみそしる	とうもろこし	わかめ	にんじん	○印 たまねぎ															
		ヨーグルト	ゼラチン	だっしんりんにゅう かんてん			さとう														
26 月		柿は秋が旬の果物です。ビタミンCが多く、体の調子を整えるのに役立ちます。オレンジ色は、体の中でビタミンAに変わるβ-カロテンの色です。秋の味覚を楽しみましょう。	*むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 めぎ														
		はるまき	ふたにく ゼラチン	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお オイスターソース みりん												
		もやしとしめじのちゅうかサラダ	*ハム		にんじん	もやし きゅうり しめじ にんにく			ドレッシング す												
		はるさめスープ			○印 キャベツ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごまあぶら	とりがらすूप スープストック しお												
		かき				かき															
27 火		図書給食 図書給食では、本の中に登場する料理を給食で食べることで、本の世界をもっと身近に感じることができそうです。「怪談レストラン」をイメージした、じゃがいも団子スープです。	むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 めぎ														
		メンチカツ	だいき とりにく たまご	にゅう		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	しお												
		やさいとはるさめのいためもの	ふたにく		にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	あぶら	さけ しょうゆ スープストック												
		じゃがいも団子スープ			○印 じゃがいも からのは	だいきん かす ほししいたけ	じゃがいも でんぷん		しお しょうゆ												
		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。	コッパパン ゑうにゅう	ぎゅうにゅう だっしんりんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト												
28 水		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。	キッシュふう	たまご だいき とりにく ふたにく	チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも じゃがいも でんぷん	あぶら	す しお											
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	しお												
		やさいと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		とりがらすूप コンソメ												
		りんごジャム				りんご	さとう みずあめ														
		岩手とり肉の日 10月29日は、岩手鶏肉の日です。補助金をいたいて、岩手県産の鶏肉を提供します。	むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 めぎ														
29 木		岩手とり肉の日 10月29日は、岩手鶏肉の日です。補助金をいたいて、岩手県産の鶏肉を提供します。	とりにくのきのこソースかけ	とりにく				しめじ えのきだけ	さとう でんぷん		しお しょうゆ わふうだし										
		はくさいとキャベツのにも	あぶらあげ			キャベツ はくさい たまねぎ	さとう		わふうだし しょうゆ												
		みそけんちんじる	とうもろこし		にんじん	だいきん ごぼう ほししいたけ		あぶら													
		*むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			○印 めぎ															
		とりにくのカレーマヨやき	とりにく				ノンエッグマヨ	カレーこ													
30 金		ハロウィン給食 ハロウィンは、10月31日に行われる行事です。昔のヨーロッパの収穫祭などがもとになっています。仮装やお菓子を楽しみます。	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	ごま ごまあぶら	しょうゆ す											
		きのこいりみそしる	とうもろこし		にんじん	たまねぎ ほししいたけ なめこ															
		ミックスベリープリン				クランベリー いちご ブルーベリー	さとう	あぶら													

◆◆給食のない日◆◆

真小・・・28・29日（5年）、30日
姉小・・・7日（3年）、21日（1年）
羽小・・・22日

10月27日（火）図書給食 「座敷わらしレストラン」〜怪談レストラン（47）〜をイメージして、じゃがいも団子スープ

怪談レストランシリーズの一冊。白玉団子はデザートで使用されることが多いですが、具だくさんの汁物に利用しています。給食を楽しみながら、本を読んでみると楽しいですね。



「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）に比べて、甘いもの（甘味）に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）に比べて、甘いもの（甘味）に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）に比べて、甘いもの（甘味）に敏感です。

舌で味わう味覚、目で見る視覚、耳で聴く聴覚、鼻で嗅ぐ嗅覚、皮膚や口の中で感じる触覚。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみよう。



舌で味わう味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんたときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 温度・硬さ・なめらかさ			

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ