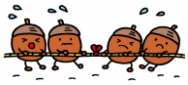
１１月 こんだてよていひょう



2026年10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(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。 主に体をつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		主にエネルギーになる（黄）		主な調味料	基準値 小学生 1食ｵﾌｨｽ ~650kcal たんぱく質21~33ｇ 脂質14~22ｇ 塩分2ｇ未満
		※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。	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）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。＊印は減塩ごはんです。							
食事の挨拶には、食べ物の命や、食事を作ってくれた人などへの感謝の気持ちがこめられています。一つ一つの挨拶を大切にし、心を込めて言いましょう。	2月	＊むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			609 kcal 16.7 g 19.0 g 1.6 g
		とうにゅうコロッケ	とうにゅう ゼラチン　だいず			たまねぎ　コーン	こむぎこ　さとう でんぷん　パンこ	あぶら	しお	
		こんさいのいりに			にんじん	ごぼう　たけのこ こんにゃく　れんこん	さとう	あぶら	わふうだし　みりん　しょうゆ	
		だいこんのみそしる	とうふ　みそ		にんじん	だいこん　たまねぎ　ねぎ				
奥州っ子給食 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。江刺りんごジュースは奥州市産食材です。	4水	コッペパン　えさしりんごジュース		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ　さとう	ショートニング	しお　イースト	573 kcal 20.8 g 15.5 g 2.2 g
		タンドリーチキン	とりにく				さとう	ノンエッグマヨ	ケチャップ　ウスターソース カレーこ　しょうゆ	
		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		
		おまめのスープ	★ワインナー だいず		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ			とりガラスープ コンソメ	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	みすあめ　さとう			
秋は新米のおいしい季節です。お米は、農家の人たちが種をまき、苗を育て、田んぼの手入れをして収穫したものです。お米をつくってくれた人に感謝し、一粒一粒を大切に食べましょう。	5木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			593 kcal 23.7 g 17.7 g 1.7 g
		ぶりのこうみやき	ぶり			しょうが	さとう	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　さけ	
		だいこんのぴりからいため	ぶたにく		にんじん　こまつな	だいこん　こんにゃく		あぶら	しょうゆ　さけ　みりん とうがらし	
		あさりのみそしる	あさり　とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ				
食器を大切に扱うことは、みんなが気持ちよく給食を食べることにつながります。食器を音が大きくならないように置いたり、落とさないように気をつけたりしましょう。使う物を大切にする気持ちを忘れずに、丁寧に扱いましょう。	6金	＊むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			558 kcal 30.5 g 10.5 g 1.6 g
		ぼうぎょうざ	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　たまねぎ　ねぎ しょうが	パンこ　でんぷん　さとう こむぎこ　みすあめ	あぶら	しょうゆ　しお	
		こうみやさいサラダ			にんじん	キャベツ　もやし　きゅうり			ドレッシング　す	
		ちゅうかスープ	とりにく　とうふ ぶたにく　だいず		にんじん	はくさい　たまねぎ　ねぎ	マロニー　パンこ でんぷん　さとう		とりガラスープ　しょうゆ スープストック　しお	
		オレンジ				オレンジ				
姉体小6年 リクエスト献立 和食にし、脂質をとりすぎないように考えたり、野菜が多く入っていること、満足感を意識し、バランスをしっかり考えたそうです。	9月	＊ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			601 kcal 23.0 g 17.7 g 1.8 g
		とりのからあげ	とりにく			にんにく　しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	
		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	
		とんじる	ぶたにく　とうふ みそ		にんじん	こんにゃく　だいこん ごぼう　ねぎ			さけ	
いものこ汁は、里芋を使った東北地方で親しまれている料理です。地域や家庭によって、具材や味付けが違います。昔から受け継がれてきた郷土料理を味わい、地域の食文化を大切にしましょう。	10火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			549 kcal 23.4 g 13.7 g 1.6. g
		さけのごまだれやき	さけ			にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	さけ　みりん　しょうゆ	
		はくさいのにびたし	あぶらあげ		にんじん	はくさい　たまねぎ			しょうゆ　みりん　わふうだし	
		いものこじる	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　ねぎ　こんにゃく まいたけ　ごぼう	さといも		しょうゆ　しお	
給食は、調理員さんがみなさんのために、毎日たくさんの食材を洗ったり、切ったり、大きな釜を使って調理したりして作ってくれています。おいしく安全な給食を届けるために、たくさんの工夫や努力があります。	11水	コッペパン　ぎゅうにゅう		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	543 kcal 20.3 g 20.4 g 2.2 g
		トマトミートオムレツ	たまご　とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	ケチャップ　しお	
		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	しお	
		はくさいスープ			にんじん	はくさい　マッシュルーム	じゃがいも		とりガラスープ　コンソメ	
		りんごジャム				りんご	みすあめ　さとう			
奥州っ子給食 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。飲むヨーグルトと江刺りんごは奥州市産食材です。	12木	＊むぎごはん　のむヨーグルト		ヨーグルト			こめ むぎ			585 kcal 17.3 g 10.7 g 1.7 g
		まえさわぎゅうデミハンバーグ	ぶたにく　だいず ぎゅうにく　みそ		トマト	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう みすあめ	あぶら	しお　ワイン　こしょう ブラウンルー　ドミグラスソース	
		しゃきしゃきサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも		す　しお	
		たまねぎのみそしる	とうふ　みそ		にんじん	だいこん　たまねぎ　ねぎ				
		えさしりんご				りんご				
岩手県には、お米や野菜、肉、魚など、おいしい食材がたくさんあります。地元でとれた食材を食べることは、地域の生産者を応援することにもつながります。	13金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			543 kcal 21.9 g 13.3 g 1.7 g
		とりにくのしおこうじやき	とりにく			ねぎ　にんにく	でんぷん		しおこうじ　さけ	
		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	
		チンゲンサイのみそしる	とうふ　みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
みなさんが毎日食べている給食の食材は、農家や漁師などの生産者さんが、手間をかけて大切に育てたり、とったりしてくれたものです。暑い日も寒い日も一生懸命に働いてくださっています。生産者さんへの感謝の気持ちを忘れずに、食べ物を大切にし、好き嫌いせずに食べることを心がけましょう。	16月	＊むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			590 kcal 18.8 g 17.5 g 1.7 g
		ちくわのいそべあげ	ぎょにく	アオサ			でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら	しお	
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ　きゅうり ほしだいにん	さとう	ごま	しょうゆ　しお　す　とうがらし	
		かきたまじる	とうふ　たまご		にんじん　こまつな	はくさい	でんぷん		しょうゆ　しお	
		オレンジ				オレンジ				
はしは、食べ物をつまんだり、切り分けたりするための道具です。食べ物をはしで突き刺したり、はしで人を指したりするのはマナー違反です。正しい使い方を身につけ、気持ちよく食事をしましょう。	17火	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎこ			582 kcal 24.6 g 15.3 g 2.8 g
		シュウマイ（２こ）	とりにく　ぶたにく みそ　だいず			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぷん　こなあめ さとう　こむぎこ　みすあめ	あぶら	しょうゆ　みりん　しお	
		だいこんとこまつなのいためもの	ぶたにく		にんじん　こまつな	だいこん　こんにゃく		あぶら	しょうゆ　さけ　みりん	
		ラーメンスープ	ぶたにく			にんにく　しょうが　キャベツ コーン　もやし　ねぎ		ごまあぶら	ラーメンスープ　しお スープストック	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・５日（１～４、６年）、１３日
羽小・・・２日、１０日、２０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。

11月 こんだてよていひょう

日(曜)	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） ○印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる（赤） 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	主に体の調子をととのえる（緑） 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	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 1食ｻﾞ -650kcal たんぱく質21～33ｇ 脂質14～22ｇ 塩分2ｇ未満
		太印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は献立こばんです。							
18 水	ちゃめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ		おちゃ しお	576 kcal 22.0 g 16.5 g 1.7 g
	さばのカレーふうみやき	さば				パンこ	あぶら	さけ カレーこ	
	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 わふうだし	
	わかめとじゃがいものみそしる	○とうふ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも			
19 木	＊むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			662 kcal 18.9 g 19.6 g 1.6 g
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ	
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ ○きゅうり こんにゃく			ドレッシング す	
	ミックスフルーツ				もも みかん なし	さとう			
20 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			573 kcal 21.9 g 14.5 g 1.7 g
	とりにくのごまやき	とりにく			しょうが		ごま	しょうゆ さけ みりん	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん	
	えのきととうふのみそしる	○とうふ みそ		にんじん	もやし えのきだけ				
	カルシウムウエハース		にゅう			こむぎこ さとう でんぷん	ショートニング あぶら		
24 火	＊きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ			623 kcal 20.7 g 20.7 g 2.0 g
	はるまき	ぶたにく	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 でんぷん こむぎこ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお オイスターソース みりん	
	ぶたにくとやさいのオイスターソースいため	ぶたにく		○ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ	
	ちゅうかふうなめこじる	○とうふ			たまねぎ なめこ ○ねぎ			とりガラスープ しょうゆ スープストック しお	
	ミニチーズ		チーズ						
25 水	むすびパン ぎゅうにゅう		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	625 kcal 23.3 g 21.8 g 2.7 g
	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	
	イタリアンサラダ			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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ホワイトルウ コーンポタージュ	
	どちらかえらびましょう♪								
	ラフランスゼリー				ようなし	さとう こなあめ でんぷん			
	ぶどうゼリー				ぶどう こんにゃくこ	さとう みずあめ			
26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			558 kcal 19.6 g 13.2 g 2.2 g
	とうふハンバーグ おろしソース	だいず とりにく とうふ			たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ さけ わふうだし	
	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	
	キャベツのみそしる	○とうふ みそ		にんじん	キャベツ	じゃがいも			
27 金	＊むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			581 kcal 24.2 g 15.0 g 1.8 g
	いかの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	
	ぎゅうめしのぐ	○ぎゅうにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	さとう		しょうゆ	
	こまつなとしめじのみそしる	○とうふ みそ		○こまつな	もやし しめじ ○ねぎ				
	りんご				○りんご				
30 月	＊むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			573 kcal 22.7 g 14.0 g 1.7 g
	とりにくのねぎソースかけ	とりにく			しょうが ○ねぎ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
	もやしツナ	ツナ		にんじん	もやし レモンかじゅう	さとう		す しょうゆ	
	さといもとはくさいのみそしる	○とうふ みそ		にんじん	○はくさい ねぎ	○さといも			
	オレンジ				オレンジ				

いわて牛の日
１１月２９日は、いい（11）にく（29）の日です。岩手の恵みをおいしくいただきましょう。



冬は一年中で一番寒いので、カロリーも一番必要です。夏よりも、食事の量、質ともによくして、スタミナをつけることが大切です。

里芋には、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物繊維がふくまれています。里芋特有のぬめりも特徴の一つです。秋から冬においしくなる里芋を、よく味わって食べましょう。

おたんじょう会給食
デザートをどちらか１つ選んで食べます。



◆◇給食のない日◆◇

真小・・・５日（１～４、６年）、１３日
羽小・・・２日、１０日、２０日

11月18日　姉妹都市を味わう日（静岡県掛川市）

姉妹都市とは、文化交流や親善を目的として、結びつきをもつ都市と都市のことです。
奥州市には、いくつかの姉妹都市・友好都市がありますが、今回はそのうちの一つである静岡県掛川市のお茶を使ったメニューを給食に取り入れました。お茶の豊かな香りや風味を楽しみながら、掛川市の食文化や地域の特色について知る機会にしましょう。
給食は、掛川市のお茶を使った「茶めし」です。



掛川市公式キャラクター「茶のみやきんじろう」©掛川市

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう



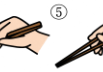
あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①


②


③


④


⑤




【 正しい持ち方は⑤です 】

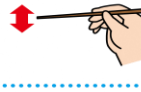
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



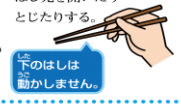
②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。