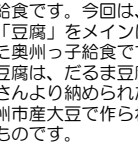
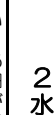
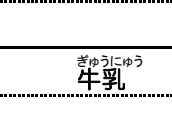
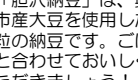
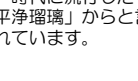
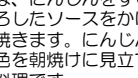
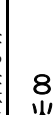
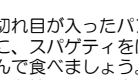
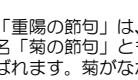
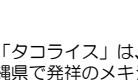
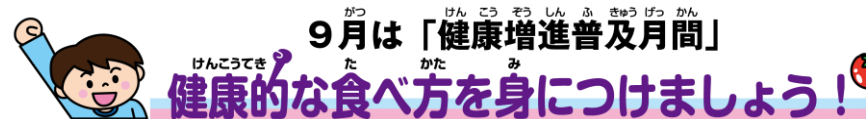


9月学校給食予定献立表

2026年8月25日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/

	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						主な調味料等	基準値			
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生		
			①たんばく質を多 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		1人ばく食21.1～32.5g たんばく質14.4～21.7g 脂質14.4～21.7g 塩分2g未満	1人ばく食27～41.5g たんばく質18.4～27.7g 脂質18.4～27.7g 塩分2.5g未満		
			★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。										
		奥州っ子給食～9月の奥州っ子給食は2回実施予定です！											
	1 火	きんめまい 金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			679 kcal 23.2 g 21.0 g 1.6 g	802 kcal 26.7 g 23.7 g 1.8 g	
		おうしゅう しきんあ 奥州市産揚げだし豆腐のそぼろだれ	きゅう ぶたにく			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ いちみつとうがらし				
		こんぶあ 昆布和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しおこんぶ す しょうゆ				
		じろ さつま汁	こうやとうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	さつまいも						
	2 水	ミルクコッパン	ぎゅうにゅう 牛乳		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 クリーム	しお イースト	685 kcal 29.8 g 24.9 g 2.5 g	845 kcal 36.1 g 30.0 g 3.1 g	
		ハンバーグデミソースがけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えのきだけ			ケチャップ デミグラス ソース コンソメ				
		ブロッコリーとツナのサラダ	だいず いんげんまめ かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
		トマトと奥州市産卵のスープ	★ベーコン たまご		たまご にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			とりガラスープ コンソメ しお こしょう				
	3 木	なし 梨(小学校)				なし							
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				629 kcal 24.9 g 15.2 g 1.4 g	737 kcal 28.9 g 17.1 g 1.5 g
		たんざわ 胆沢納豆	なっとう						めんつゆ				
		たんざわあ 沢庵和え			にんじん こまつな	はくさい だいこん		ごま ごまあぶら	しょうゆ				
	4 金	のっぺい汁	じろ とりにく あぶらあじ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお				
		けんき 元気ヨーグルト		ヨーグルト									
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ	こめ		しお		655 kcal 24.5 g 19.6 g 2.0 g	803 kcal 29.9 g 23.7 g 2.6 g	
		アジフライ	アジ				パンこ	あぶら					
	7 月	ミルクきんぴら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマ	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	しょうゆ				
		わかめとなめこのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ ねぎ	じゃがいも						
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ				735 kcal 26.2 g 28.2 g 1.6 g	848 kcal 34.4 g 26.9 g 2.0 g	
		ほっけのあけぼの焼き	ほっけ みそ	チーズ	にんじん			ノンエッグマヨ ネーズ	パセリ こしょう				
	8 火	きりぼ 切り干し大根の炒め煮	★さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほし いたけ こんにゃく	さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ				
		あねたいさん 姉妹産かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきだけ ねぎ							
		なし 梨(中学校)				なし							
		きんめまい 金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい				713 kcal 29.6 g 22.6 g 2.6 g	830 kcal 34.1 g 25.4 g 2.9 g	
	9 水	にらまんじゅう	ぶたにく たまご		にら	たけのこ	てんぷん みずあめ						
		はるさめ 春雨サラダ	★ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す				
		まーぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりガラスープ ケチャッ プ コチジャン しょうゆ				
		せわ 背割りコッパン	ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		595 kcal 23.6 g 18.2 g 2.2 g	721 kcal 27.5 g 20.8 g 2.5 g	
	10 木	ナポリタンスパゲティ	★ウインナー		にんじん ピーマ	たまねぎ	スパゲティ	オリーブゆ	ケチャップ スーフストッ ク しお こしょう				
		イタリアンサラダ	だいず いんげんまめ ツナ		ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう		ドレッシング す				
		ABCスープ	★ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		とりガラスープ コン ソメ しお パセ リ こしょう				
		「重陽の節句」は、別 名「菊の節句」とも呼 ばれます。菊がなかな か手に入らないので、 代わりに、「いろいろ ごはん」やごま和え 等、和食の献立にしま した。	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわな しそ にんじん	だいこん かぶ	こめ		しお		679 kcal 28.8 g 19.8 g 2.4 g	784 kcal 33.1 g 22.3 g 2.9 g
	11 金	とりにく 鶏肉のみそケチャ煮	とりにく みそ		にんじん ピーマ	たまねぎ しょうが	じゃがいも かたく りこ さとう	あぶら	ケチャップ しょう ゆ カレーこ しょう				
		あ ごま和え			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
		す 澄まし汁	★なると とうふ		にんじん	たけのこ ほししいたけ	ふ		しょうゆ しお				
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					655 kcal 27.5 g 20.7 g 2.0 g	774 kcal 32.2 g 23.4 g 2.4 g
	11 金	ふたにく タコライス風	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトピューレ ケチャッ プ ちゅうのうソース しょうゆ こしょう				
		やさい 野菜サラダ		チーズ	ピーマ きバプリ カ あかバプリカ だいだいバプリカ	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう				
		やさい 野菜ボールスープ	エリ たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお				

★14日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携して、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠などの日々の生活習慣が大きくかわる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことが、将来の自分の体を守ることに繋がります。



9月の奥州っ子給食は2回！地元産の野菜「ピーマン」を使った給食は17日に大谷選手応援給食とのコラボ給食で登場します！※奥州っ子給食は、奥州市やJAからの補助をいただいております。「ピーマン」の他、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、トマト、いんげん、チンゲンサイ、卵、米、もち米、味噌、豆腐（油揚げなど）、納豆など、多くの奥州市産農畜産物を使った給食です！！味わっていただきます！

◆◇給食のない日◇◆

佐小2年・・・29日
常小1、4年生・・・30日
常小3年・・・24日
水中・・・9日～11日、14日、28日
東中・・・2日～4日、14日



	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						主な調味料等	基準値		
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 17歳以下 -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 17歳以上 -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			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。									
さつまいもは糖分が多く、加熱すると甘みを強く感じますね。ビタミンCや食物繊維も豊富です。ごはんに入っています。味わって食べましょう。	14月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ もち こめ さつまいも	ごま	しお	703 kcal 22.8 g 22.6 g 2.0 g	kcal g g g	
		手づくり肉詰めピーマン	ぶたにく たまご どうにゅう		ピーマン	たまねぎ	パンこ		ケチャップ ちゅうのうソース ナツメグ しお こしょう			
		サラダスパゲティ	★ぎょうにくソーセージ			きゅうり コーン	スパゲティ さとう	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう			
		ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのき だけ たまねぎ	じゃがいも					
		げんえんチーズ		チーズ								
給食ではかつお節や昆布、煮干しからだしをとっています。だしは、調味料や食材を引き立てる効果があります。	15火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			696 kcal 24.9 g 27.7 g 1.7 g	815 kcal 28.3 g 31.9 g 2.1 g	
		高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ あ に どうにゅう		にんじん	たまねぎ しょうが	かたくりこ こめ こめ さとう	あぶら	しょうゆ			
		なめ茸和え		のり	にんじん こまつな	もやし はくさい えのき だけ	さとう		しょうゆ			
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん だけ のこ ほししい だけ たまねぎ		あぶら	しょうゆ しお こしょう			
残暑でまだまだ熱中症に注意が必要な時期ですね。給食の牛乳やスープは日中の水分とミネラル補給に役立ちます。授業や部活の合間の水分補給もこまめに行いましょう。	16水	テーブルロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	706 kcal 31.8 g 25.4 g 3.0 g	853 kcal 39.6 g 29.6 g 3.7 g	
		鶏肉のパン粉焼き	とりにく	チーズ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ しお こしょう			
		海藻サラダ		かいそう	えだまめ	キャベツ きゅうり	さとう		ドレッシング			
		クラムチャウダー	★ベーコン あさり	ぎゅうにゅう なま クリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	あぶら むえんバター	ベシャメルルウ コンソメ こしょう			
		オレンジ（小学校）				オレンジ						
奥州市の恵みを味わう、奥州っ子給食です。奥州市やJAからの補助をいただいて実施します。今回は、大谷選手応援給食とのコラボ給食です。地元産の農作物を味わっていただきます！	17木	奥州っ子給食 & 大谷選手応援給食～今月の地場産食材「ピーマン」とコラボしました★									768 kcal 31.0 g 25.2 g 1.9 g	889 kcal 36.0 g 28.8 g 2.5 g
		雑穀ごはん の 飲む ヨーグルト		ヨーグルト			こめ ひえ はとむぎ くらまい もちあわ いなぎ あか まい					
		豚肉とピーマンの塩麹炒め	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	にんにく	ごまあぶら ごま	しおこうじ とり ガラ スープ くら こしょう			
		納豆和え	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ			
		奥州手づくり2色はっと	とりにく		にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう こ んにやく ねぎ	こむぎこ		しょうゆ しお まっちゃん			
9月のかぼちゃは奥州市の生産者団体「愛菜部」の方々が育ててくださったものです。今日はほっくりとした食感を生かしてサラダにします。	18金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			766 kcal 26.8 g 24.5 g 1.9 g	871 kcal 27.2 g 24.8 g 2.6 g	
		奥州市産ゆでたまご	たまご									
		フルーツヨーグルト	とうにゅう	ヨーグルト		みかん もも ハイナッフル かじゅう （りんご・ぶどう・もも）	ゼリー さとう					
		姉体産かぼちゃたっぷり野菜カレー	ぶたにく だいす いんげんまめ		かぼちゃ いんげん トマト ピーマン	かぼちゃ たまねぎ なす にんにく しょうが		あぶら	ケチャップ ちゅうのうソース カレールウ			
「かに玉」のあんは、地域によって味付けが異なります。関東風はケチャップや酢を効かせた甘酢あん、関西風は醤油や鶏ガラ、塩などで味付けしたあっさりしたあんが特徴です。	24木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			672 kcal 24.9 g 21.7 g 1.5 g	839 kcal 29.7 g 24.8 g 1.9 g	
		かに玉	たまご かまぼこ かに		にんじん グリンピース	だけのこ しい だけ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		ブルコギ風炒め	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ コチ ジャン			
		ワントンスープ			にんじん チンゲン サ	たまねぎ だけのこ ほししい だけ ねぎ	ワントン		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう			
		オレンジ（中学校）				オレンジ						
今日は十五夜です。1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、無事に作物を収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもあります。	25金	つきみきゅうしよく しゅうかく あき た もの かんしや お月見給食～収穫の秋 食べ物に感謝しましょう～									719 kcal 23.7 g 21.7 g 1.9 g	889 kcal 29.2 g 28.9 g 2.1 g
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい					
		大船渡のさんまかば焼き	さんま				かたくりこ さとう こめ こ	あぶら	しょうゆ			
		大根と枝豆の生姜和え	だいこん えだまめ しょうが		えだまめ	だいこん きゅうり しょうが			めんつゆ しょうゆ			
		いものこ汁 	とりにく どうふ		にんじん	だいこん ごぼう こ んにやく しめじ ねぎ	さといも		しょうゆ しお			
キムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境を良くして便秘を予防したり免疫力を高めます。給食では、宮古市川井地区で作られた「友情キムチ」というものを使っています。	28月	お月見団子	つきみ だんご				こめこ さとう みずあめ かんてん		しょうゆ	735 kcal 20.8 g 34.0 g 2.1 g	868 kcal 24.0 g 39.4 g 2.5 g	
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト			
		豚丼	ぶたどん			たまねぎ えのき だけのこ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ			
		ひじきの五目和え	ツナ	ひじき	にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
免疫力を高める栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、C、無機質などがあります。給食にはそれらの栄養素をぎゅっと詰め込んでいます。	29火	キムチ豆乳みそスープ	とうにゅう とうにゅう みそ		にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ とうがらし			
		金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			654 kcal 21.3 g 20.8 g 1.6 g	805 kcal 24.9 g 25.4 g 1.9 g	
		焼き栗コロッケ					さつまいも じゃがいも くり パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
		炒り鶏 	とりにく だいす とうふ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しい だけ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ			
れんこんには穴が開いていますね。れんこんは水田で育つため、水の中でも空気をしっかりと取りこむためにたくさん穴を利用しています。	30水	ふのり汁	ふのり		にんじん	キャベツ たまねぎ	ふ					
		スナークパン ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	766 kcal 28.1 g 25.1 g 2.5 g	926 kcal 33.7 g 29.9 g 3.1 g	
		オムレツ	たまご					あぶら				
		ブロッコリーとれんこんのサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん れんこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう			
				ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん グリン ピース	たまねぎ しめじ にんにく				あぶら



～米や餅を大切にする文化～

一年を通して、神さまやご先祖さまにお米やお餅をお供えする行事が日本にはあります。25日の十五夜に「お月見団子」がつぎますが、十五夜以外にも、秋分の日（今年は9月23日）を中心におはぎをお供えする日本人の食文化を大切にしています。

