

10月学校給食予定献立表

2026年9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	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 I類* -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g未満	中学生 I類* -830kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g 塩分2.5g未満	
			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				
			★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。									
10月 は、昔の暦で は、「神無月」と呼 びます。秋はさわ やかな実りの季節 です。味わって いただきましょ う。	1 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			—	848 kcal 36.1 g 25.8 g 2.4 g	
		松風焼き	とりにく たまご みそ				こめこ さとう	ごま	しょうゆ			
		こまつなサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	オリーブあぶら	す しお こしょう			
		手作りきのこはっと	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ しめじ	こむぎこ		しょうゆ しお			
「豆腐の日」です。 大豆は、肉に負け ないくらい栄養豊 富なことから、「畑 の肉」と呼ばれて います。	2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			—	897 kcal 38.2 g 33.4 g 2.6 g	
		豆腐ステーキそぼろ生薬あんかけ	とうにゅう ぶたにく			ほししいたけ しょう が	かたくりこ さと う	あぶら	しょうゆ しお			
		ひじきと切干大根の炒め煮	★ベーコン だいず	ひじき	にんじん いんげん	きりぼしだいこん こ んにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
		いわしつみれ汁みそ仕立て	いわし たら みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい しょうが						
さといもは、煮物や汁物 などに入れ「ぬめり」が あるのが特徴のいもで す。このぬめりには、体 の中で食べ物の消化を助 けたり、病気にかけりに くくしたりする働きがあ ります。	5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			671 kcal 28.3 g 18.8 g 1.9 g	810 kcal 35.6 g 22.2 g 2.3 g	
		鶏肉の黒酢あんかけ	とりにく				かたくりこ くろさとう	あぶら	こしょう くろす しょうゆ			
		大根のそぼろ煮	ぶたにく		にんじん えだまめ	だいこん しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ			
		里芋のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ ねぎ	さといも					
食事の前後のあいさつに は、食べ物の命をいた だくことや、食事をつ くるためにかわった人だ ちへの感謝の気持ちか 込められています。心 を込めてあいさつしま しょう。	6 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			623 kcal 26.6 g 21.5 g 2.0 g	733 kcal 31.0 g 32.9 g 2.5 g	
		さんま紅葉煮	さんま		にんじん	だいこん	さとう でんぶ		しょうゆ しお			
		こんにゃくのピリ辛炒め	ぶたにく みそ		ピーマン	もやし こんにゃ く しょうが	さとう	ごま あぶら	トウバンジャン しょうゆ とりがらす			
		具沢山みそ汁	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん まいたけ ねぎ	じゃがいも					
オムレツは、スクランブル エッグから生まれた料理 だと言われています。スク ランブルエッグを作ろう として、おしゃべりに夢 中になってしまい、かき 混ぜ方が足りず、ひと かたまりになってしまっ たのが始まりだそうで す。	7 水	ミルクコッパン 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	604 kcal 22.2 g 26.7 g 2.6 g	755 kcal 27.0 g 32.9 g 3.5 g	
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく			たまねぎ		あぶら	ケチャップ トマトピュー レ			
		白菜とツナのサラダ	ツナ		チンゲンサイ	きゅうり もやし は くさい	さとう		す しお コンソメ こしょう			
		ウインナーとじゃがいものコンソメスープ	★ウインナー		にんじん ことまつな	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ しょうゆ しお こしょう とりがらす			
豆腐はいろいろな製品に なります。焼き目をつ けた焼き豆腐、乾燥さ せた高野豆腐、揚げて 作る油揚げや厚揚げな どあります。今日は酢 豚風煮に厚揚げが使わ れています。	8 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			713 kcal 22.6 g 26.0 g 2.2 g	869 kcal 26.6 g 31.7 g 2.7 g	
		米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいた け	こむぎこ はるさめ でんぶ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ			
		厚揚げの酢豚風煮	ぶたにく なまあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す ケチャッ プ とりがらす			
		中華風コンソメスープ	たまご			コーン たまねぎ ねぎ	かたくりこ		しお こしょう とりが らす			
最近では、スマホや タブレットの使い過 ぎ、夜更かしをする など、目を使いすぎ て視力の低下が心配 されています。目を 大切にすることを考 えながら、いただき ましよう。	9 金	★目の愛護デー給食 目の健康について考えましよう★									674 kcal 26.0 g 18.7 g 2.1 g	782 kcal 30.1 g 20.8 g 2.5 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ポークジンジャー炒め	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ ケチャッ プ			
		ほうれん草の磯和え	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ			
ユーリンチーは中華 料理の一つです。油 淋鶏と書きます。か ら揚げにした鶏肉 に、甘酸っぱいたれ をからめて作ります 。	13 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			662 kcal 25.8 g 20.6 g 2.2 g	793 kcal 32.2 g 23.7 g 2.6 g	
		油淋鶏	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	こめこ かたくり こ さとう	あぶら	しょうゆ す			
		豆もやしのナムル			こまつな にんじん	まめもやし	さとう	ごま ごまあぶ ら	しょうゆ す			
		白菜とねぎの肉団子スープ	とりにく		にんじん にら	はくさい ねぎ しょう が にんにく たまねぎ	パンこ	ごまあぶら	しょうゆ とりが らす			
10月 は、「食品ロス削減 月間」です。日本 は、食べ物を大量 に輸入している一 方で、食品を捨て る量も多いです。 これは、とてもも ったいないこと です。食品ロスを 減らすために一 人一人がで きることをしま しょう。	14 水	黒糖コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ くろさとう	ショートニング	しお イースト	681 kcal 26.0 g 25.5 g 2.3 g	814 kcal 30.9 g 29.5 g 3.0 g	
		たららのレモンペッパーフライ	たら				パンこ こむぎこ	あぶら	レモンペッパ ー			
		コロコロサラダ	だいず		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう		ドレッシング す			
		根菜スープ	★ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも		コンソメ こしょう			
旬という言葉を知って いますか？野菜や果 物、魚がよくと れて、一番おいし い季節のこと です。しかし、一 年中見ける食 べ物が増え、旬 がわからなくな っています。給 食では、旬の食 材を取り入れて 、季節感のある 献立を心がけて います。	15 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			653 kcal 26.7 g 23.9 g 2.2 g	768 kcal 31.2 g 27.4 g 2.6 g	
		ますのみそマヨ焼き	ます	みそ				ノンエッグマヨ ネーズ				
		ピーマンのツナ炒め	ツナ	こんぶ	ピーマン にんじ ん	キャベツ にんに く		ごまあぶら あぶ ら	とりがらす			
		秋の沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう しめじ はく さい なめこ ねぎ ほししいたけ			しょうゆ しお こし ょう			
今年度4回 目の「奥州っ子 給食」と「大 谷選手応援給 食」です。地 元産の農畜産 物を多く使用 した献立で、こ れからも活 躍できるよう 大谷選手を 応援しましょ う。	16 金	★奥州っ子給食 & 大谷翔平選手応援給食★									810 kcal 23.8 g 30.8 g 2.4 g	964 kcal 28.0 g 36.1 g 3.0 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		イラスト入りメンチカツ	ぶたにく とりに く			たまねぎ	パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら	しお こしょう ナツ メグ			
		三豆流サラダ	さんとうりゅう とうにゅう だいず	みそ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモンがじゅう にんにく	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	こしょう			
にらは香りがよく、ギョー ザ、炒め物、おひたし、み そ汁などいろ いろな料理に 使われる野菜 です。血液を サラサラに する働きやビ タミンB1の 吸収をよくす る働きがあり ます。今日は 炒め物に使わ れています。	19 月	前沢牛肉カレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごかじゅう	じゃがいも	あぶら	ケチャップ ちゅうのう ソース カレールウ	-	756 kcal 29.9 g 24.2 g 2.9 g	
		わかめごはん	わかめ	ぎゅうにゅう			こめ		しお			
		手作りの焼売	ぶたにく とりにく		えだまめ	たまねぎ ほししい たけ しょうが	こむぎこ でんぶ	ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ しお こしょう			
		野菜と春雨のつるつる炒め	ツナ		にんじん にら	キャベツ	はるさめ さとう	あぶら				
		青菜のみそ汁	なまあげ みそ		こまつな	しめじ ねぎ						

★20日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★学校給食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。

	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	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		I類* -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I類* -830kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g	
			★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。								塩分2g未満	塩分2.5g未満
ごぼうに含まれる食物繊維は、お腹の調子を整える働きがあります。その効果はとても優れていて、中国では薬として使われるほどです。噛みごたえのある食品なので、歯やあごを使ってよく食べてくださいね。	20 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					
		かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお	638 kcal 23.0 g 20.9 g 1.9 g	782 kcal 27.2 g 25.1 g 2.2 g
		きんぴらごぼう		ぶたにく		ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ		
		なめこ汁		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも				
さつまいもは、17世紀初めに中国から沖縄(琉球)へ伝わりました。やがて薩摩へ伝わり、九州南部で栽培されたのが「薩摩の芋」として全国的に広がったそうです。	21 水	スネークパン	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			
		とりにく 鶏肉のカレーパン	こや 粉焼き	とりにく				パンこ	オリーブあぶら	しお こしょう バセリ カレーこ	692 kcal 25.4 g 29.8 g 2.4 g	845 kcal 32.5 g 34.8 g 2.8 g
		あきいろ 秋色ポトフ		★ウインナー		にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	さつまいも		スープストック コンソメ しお こしょう		
		ブルーベリー入りヨーグルト			ヨーグルト		パイン みかん もも ブルーベリー	さとう				
ぶどうは、世界で一番多く作られている果物です。外国では生のまま食べるためのぶどうよりも、ワインの原料に使うためのぶどうの方が多く栽培されています。今日は皮ごと食べられるシャインマスカットです。味わっていただきましょう。	22 木	ちゅうか 中華めん	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		こむぎこ		しお			
		ぼうぎょうざ 棒餃子		ぶたにく とりにく		にら	キャバツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお ふんまつしょうゆ	715 kcal 29.7 g 21.5 g 3.7 g	885 kcal 36.5 g 23.8 g 4.3 g
		かんてんい 寒天入りわかめサラダ			わかめ かんてん		だいこん コーン こんにゃく			ドレッシング		
		みそ ごま味噌チャーシューラーメンスープ		ぶたにく ★なると みそ		にんじん にら	もやし キャバツ しめ じ メンマ ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とりがらスープ トウ パンジャン しょうゆ こしょう		
	23 金	シャインマスカット（2粒）					ぶどう					
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		まつかぜや 松風焼き		とりにく とうふ たまご みそ				こめこ さとう	ごま	しょうゆ	716 kcal 30.3 g 22.6 g 1.9 g	-
		こまつな こまつなサラダ		ツナ		こまつな	コーン	さとう	オリーブあぶら	す しお こしょう		
1日に給食がなかった小学校が今日は給食があるため、1日と今日の献立は同じ内容になっています。	26 月	てづく 手作りきのこはっと		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ しめじ	こむぎこ		しょうゆ しお		
		りんご					りんご					
		わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		わかめ ぎゅう にゅう		こめ		しお			
		てづく しゅうまい 手作り焼売		ぶたにく とりにく		えだまめ	たまねぎ ほししいた け しょうが	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ	634 kcal 25.4 g 20.6 g 2.5 g	-
19日に給食がなかった小学校が今日は給食があるため、19日と今日の献立は同じ内容になっています。	27 火	やさしい はるさめ 野菜と春雨のつるつる炒め		ツナ		にんじん にら	キャバツ	はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		あおな 青菜のみそ汁		なまあげ みそ		こまつな	しめじ ねぎ					
		★奥州っ子給食★										
		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				めんつゆ	668 kcal 27.5 g 24.2 g 1.4 g
奥州っ子給食は、奥州市農畜産物利用推進協議会より助成金をいただいて実施しています。今日の奥州市産食材は6種類です。地元の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。	28 水	いさわめたるう なつとう 胆沢豆太郎納豆		なつとう								
		あ さといも あまからに 揚げ里芋の甘辛煮		ぶたにく だい ず		えだまめ	しょうが	さといも かたくり こ さとう	あぶら	しょうゆ		
		おうしゅうし さん やさい 奥州市産野菜の豚汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん さい まいたけ ねぎ	あぶら				
		★ハロウィン給食★										
今日は少し早いハロウィン給食です。ハロウィンはもともとヨーロッパに古くから伝わるお祭りで、秋の収穫を祝って悪い霊を追い払うお祭りです。今日はかぼちゃの形をしたハンバーグとかぼちゃのマフィンがです。	29 木	まる 丸パン	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	しお			
		かぼちゃ なた 型ハンバーグ	オニオンソースかけ	とりにく ぶたに く			たまねぎ にんにく しょうが	さとう		トマトペースト す しお	709 kcal 26.7 g 25.0 g 3.1 g	857 kcal 32.6 g 29.8 g 3.8 g
		れんこん れんこんサラダ			にんじん えだまめ		ごぼう れんこん	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ		
		コーンスープ			だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	ベシヤメルルウ コン ソメ パセリ		
「いわて鶏肉の日」にちなんだ給食です。岩手県は、全国でも鶏肉の生産量はトップクラスです。岩手県産の鶏肉を味わっていただきましよう。	30 金	かぼちゃマフィン		とうにゅう だいずこ		かぼちゃ		こめこ さとう	あぶら			
		★いわて鶏肉の日給食★										
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		とりにく 鶏肉のチリソースかけ		とりにく			ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さ とう	あぶら	ケチャップ トウバン ジャン しょうゆ	662 kcal 26.1 g 19.5 g 2.0 g	794 kcal 30.1 g 22.9 g 2.2 g
しょうゆは日本独特の調味料で、いろいろな料理に使われています。しょうゆの素になったのは、古く中国から伝わってきた「ひしお」という塩漬の発酵食品です。また、しょうゆという言葉は、室町時代の中頃からつかわれていたそうです。	30 金	はるさめ 春雨サラダ		ツナ		にんじん	キャバツ きゅうり モンカじゅう	はるさめ		ドレッシング		
		ワンタンスープ		ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいた け	こむぎこ		とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		アジのピリ辛焼き		アジ みそ			しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ トウバン ジャン	623 kcal 28.6 g 14.8 g 2.1 g	733 kcal 33.2 g 16.2 g 2.6 g
		ごもくめ に 五目豆煮		だいず ★ちく わ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう		しょうゆ		
		さつまいものみそ汁		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい えのきだけ ねぎ	さつまいも				



協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
じかん いし
時間を意識しましょう

自分が食べ切れる
量に調整する



からだ ひつよう りょう
体に必要な量を
めざ 知ることも大切です

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
めざ 目指しましょう

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・1日、2日、19日、21日（2年）、
23日（1年）、30日（4年）

常小・・・1日、2日、19日、21日（2年）

水中・・・23日、26日

東中・・・23日、26日