



10月ごはん献立

※献立は、都合によって変更になることがあります。

※食品でO印がついているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	
2月	ごはん		鶏肉のアーモンド焼き 五目ひじき 大根のみそ汁 栗のムース	とりにく みそ 大豆	ひじき	にんじん たまねぎ	だいこん	さとう こんにやく さとう	アーモンド あぶら油	食塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 風味調味料 煮干しだし	732 883
3日	食パン		白身魚のテリヤキ仕立て れんこんとツタのサラダ ふわふわ卵スープ ソファールヨーグルト マーマレード	たら たまご 大豆 まぐろ	チーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが キャベツ れんこん とうもろこし	たまねぎ	さとう でん粉 さとう 水あめ 粉あめ	あぶら油 マーガリン	しょうゆ こまどレッシング コンソメ しょうゆ こしょう	710 876
お月見献立											
4日	雑穀ごはん		ちくわの磯辺天ぷら 五目煮 しめじのすまし汁 月見だんご	ちくわ たら ぐち 解凍げ 大豆 とうり	あおさ	にんじん にんじん さやえんどう	たまねぎ だいこん ふなしめじ	かたくり粉 さとう 小麦粉 こんにやく さとう	あぶら油	食塩 発酵調味料 しょうゆ 風味調味料 しょうゆ 煮干しだし しょうゆ	718 842
5日	市内一斉研のため給食はありません										
6日	ごはん		ポークカレー ブロッコリーの炒め物 フルーツヨーグルト	ぶた肉		にんじん ピーマン アロカリ にんじん	たまねぎ にんにく もやし みかん パインアップル	じゃが芋 かたくり粉	あぶら油	カレーフレーク トマトケチャップ スープストック 食塩	706 868
厳美小学校リクエスト献立											
10日	結びパン		パ入りチキンカツ カミカミサラダ ABCスープ チョコプリン	とりにく レバー		にんじん にんじん アロカリ	たまねぎ きゅうり たまねぎ	パン粉 かたくり粉 さとう 小麦粉	あぶら油	食塩 カレー粉 酢 しょうゆ おろし しょうゆ しょうゆ コンソメ こしょう しょうゆ	702 837
11日	ごはん		五目厚焼き玉子 アーモンドあえ なめこのみそ汁 のりふりかけ	たまご とりにく 大豆		にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ なめこ	さとう かたくり粉	あぶら油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ 食塩 風味調味料 煮干しだし	594 720
12日	雑穀ごはん		さばの塩焼き キャベツの甘みそ炒め あさり汁 ミニチーズ	さば ぶた肉 あさり		ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのき たまねぎ		あぶら油	食塩 テンメシジャン しょうゆ 酒 酒 煮干しだし	596 786
13日	ごはん		さんまのオレンジ煮 野菜のごまマネー和え きのこ汁 オレンジ	さんま		ほうれん草 こまつな にんじん	オレンジ (マーマレード・ジュース) はくさい だいこん だもぎだけ えのきだけ オレンジ	さとう コーン スターチ		しょうゆ しょうゆ 煮干しだし	725 862

10月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「だいこん」「玉ねぎ」「じゃがいも」「ねぎ」「さといも」「さつまいも」「トマト」「りんご」 ※9月4日(月)、12日(火)、22日(金)、27日(水)の学校給食(サンプル1食)の

9月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	緑豆もやし	岩手(中国原料)	冷凍カリフラワー	エクアドル	ベーコン	岩手
ほうれん草	川崎(一関)	じゃがいも	一関	冷凍クリームコーン	日本	ウインナー	岩手
こまつな	岩手	さつまいも	茨城	冷凍グリーンピース	アメリカ	ひじき	韓国
青ピーマン	一関	ふなしめじ	宮城	冷凍裏ごしにんじん	北海道	わかめ	三陸
パセリ	千葉、宮城	えのきだけ	岩手	切り干しだいこん	愛知	すきこんぶ	普代
たら	川崎(一関)、一関	なめこ	宮城	干しいたけ	盛岡	ホキ(フライ)	ニュージーランド
夕顔	一関	ネーブルオレンジ	アメリカ	こんにやく	群馬、日本	紫いか(フライ)	北太平洋
きゅうり	宮城、岩手	ぶどう(キャンベル)	厳美(一関)	青大豆	山形	ます	北海道
キャベツ	岩手	たけのこ水煮	徳島	大豆	花巻、一関	かつお節	枕崎
なす	一関	れんこん水煮	徳島	みそ	一関	米	一関
たまねぎ	一関	マッシュルーム水煮	日本	とうふ	一関(カナダ、アメリカ原料)	パン	岩手原料
ごぼう	川崎(一関)、一関	冷凍ブロッコリー	メキシコ	おから	一関(カナダ、アメリカ原料)	緑豆春雨	タイ
だいこん	青森、宮城	冷凍ほうれん草	宮崎	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	白ごま	北南米
ねぎ	岩手	冷凍アスパラガス	チリ	まぐろ油漬フレーク	日本(西太平洋)	牛乳	一関、湯田
はくさい	北海道	冷凍大根おろし	千葉、鹿児島	練り梅	日本	生クリーム	北海道、関東
セロリ	長野	冷凍コーン	アメリカ	冷凍液卵(溶き卵)	日本	チーズ	アメリカ
トマト	一関	冷凍白さやいんげん	ベルギー	鶏肉	岩手	バター	日本
みずな	川崎(一関)	冷凍白いんげん豆	アルゼンチン	豚肉	岩手		

※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う予定です。 			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							エネルギー量 Kcal
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	
日曜	主食 牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	
16月	ごはん	えびキムチ揚げ あんかけ野菜炒め のっぺい汁 巨峰シャーベット	えび ぶた肉 とり肉		にんじん にんじん	キャベツ もやし たけのこ だいこん ごぼう ねぎ ぶどう	かたくり粉 小麦粉 かたくり粉 かたくり粉	あぶら油 あぶら油	キムチ風味調味料 中華スープ オイスターソース しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 食塩 煮干しだし	633 759
17火	ポッパン	鶏肉のハーブ焼き せん切り野菜のサラダ さつまいもシチュー	とり肉		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり		あぶら油 バター	食塩 こしょう パシル おろし/おろし青じそドレッシング 食塩 こしょう シチューフレーク	606 763
18水	ごはん	かにたま ハンサンスー 中華風なめこ汁 バナナ	たまご かまぼこ 大豆 かに ハム とうふ		にんじん にんじん	たけのこ グリルピーマン 手ししいたけ きゅうり もやし たけのこ なめこ ねぎ バナナ	かたくり粉 さとう 春雨 さとう	あぶら油 あぶら油 ごま	みりん 食塩 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ 食塩 中華スープ オイスターソース 食塩 こしょう	639 760
 毎月19日は、食育の日です！										
19木	ごはん	のり塩ポテトコロッケ 野菜と豚肉のオイスター炒め 白菜のみそ汁 お魚ふりかけ	あぶら油のり ぶた肉 とうふ 煮干し ねぎ さば いわし のり 青 かつお		にんじん にんじん	キャベツ もやし はくさい ねぎ	じゃが芋 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも コーンフレーク	小麦粉 油 あぶら油 ごま	塩 酒 オイスターソース しょうゆ 食塩 煮干しだし	627 763
 地場産食材献立										
20金	ごはん	白金豚ぎょうざ(2個) もやしとしめじの中華炒め チンゲンサイのスープ りんご(小学校)	ぶた肉 ハム		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ぶなし めじ ねぎ たまご 玉ねぎ りんご(小学校)	ことう 小麦粉 黒糖 小麦粉		しょうゆ 塩 パンパンジードレッシング 食塩 中華スープ オイスターソース しょうゆ こしょう	679 777
23月	ごはん	さばのカレー竜田 根菜の炒り煮 キャベツのみそ汁	さば とり肉 とうふ ねぎ		にんじん	しょうが ごぼう たけのこ 手ししい たけ れんこん キャベツ もやし	かたくり粉 さとう	あぶら油 あぶら油	しょうゆ カレー粉 みりん しょうゆ みりん 風味調味料 酒 煮干しだし	643 802
24火	ポッパン	鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ ミネストローネ オレンジ いちごジャム	とり肉 チーズ ハム チーズ ベーコン		にんじん にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまご 玉ねぎ にんにく オレンジ いちご	マカロニ	あぶら油	食塩 こしょう おろし/おろし青じそドレッシング コンソメ こしょう	626 797
25水	ごはん	雑穀シュウマイ(2個) ホイコーロー ビーフンスープ りんご(中学校)	ぶた肉 鶏肉 大豆 大豆 ぶた肉 ぶた肉		にんじん にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ りんご(中学校)	赤米 丸麦 たかきび 小麦粉	あぶら油 あぶら油	食塩 発酵調味料 ソメイヨシノ しょうゆ 酒 トリパツヤ しょうゆ 中華スープ ストック	615 758
26木	ごはん	鮭のごま焼き 野菜と春雨の炒め物 かきたま汁 オレンジ	さけ 鮭 ぶた肉 たまご		ピーマン にんじん ごまつな にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	はるさめ じゃが芋 かつ かたくり粉	ごま あぶら油	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ スープストック 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 風味調味料	577 734
 鶏肉の日献立										
27金	ごはん	鶏肉の和風きのこソースかけ 野菜のチャップ炒め えのきと豚肉のみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ ねぎ		アロッキー にんじん	ぶなしめじ えのきたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	さとう かたくり粉	あぶら油 あぶら油	食塩 こしょう しょうゆ 風味調味料 スープストック トマトチャップ しょうゆ 煮干しだし	585 730
30月	ごはん	いかのカレー竜田 じゃが芋とこんにやくの炒め煮 わかめともやしのみそ汁	いか さつまいも揚げ とうふ ねぎ わかめ		にんじん	しょうが もやし	かたくり粉 じゃが芋 こんにやく さとう	あぶら油 あぶら油	しょうゆ カレー粉 みりん しょうゆ 風味調味料 煮干しだし	636 786
 ハロウィン献立										
31火	ポッパン	ミートボール(2個) コールスローサラダ 小松菜とあさりのスープ ハロウィンデザート	とり肉 大豆 あさり 豆乳		にんじん にんじん ごまつな にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ	かたくり粉 さとう	あぶら油	クチャップ しょうゆ 食塩 酢 みりん コーンドレッシング 食塩 コンソメ こしょう	715 843