



# 10月

# こんだまびょう

一関市西部第二学校給食センター No.1

※献立は、都合によって変更になります。

 ※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。			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		
日曜	主食用 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	麻婆豆腐 小松菜のからし和え 磯の香りスープ オレンジ	豚肉 豆腐 味噌 マグロフレーク 鶏肉 あさり	にら 小松菜 チンゲン菜 大根	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが んにく もやし えのきだけ 大根 ねぎ オレンジ	かたくり粉 砂糖 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 中華スープストック 豆板醤 しょうゆ 醤油からし しょうゆ 煮干だし みりん 酒 コショウ	609 746		
3日	餅類 餅	セルフ焼きそばパン ピピンバナムル 中華スープ 元気ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 パーコン	青のり 人参 ピーマン ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ んにく 大豆もやし 大根 ねぎ	中華めん 砂糖 かたくり粉 ごま油	ウスターソース 焼きそばソース コンソメ コショウ しょうゆ 中華スープストック 塩 コショウ	602 762		
10.4 「お月見給食」 「いわしの日」										
4日	減量ごはん	いわしのかば焼き わかめのきゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 月見だんご	いわし 青大豆 豆腐 味噌 寒天	わかめ 人参 人参	しょうが きゅうり もやし みかん 大根 ごぼう しめじ ねぎ 里芋	砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖 上新粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ 塩 かつおだし しょうゆ	669 815		
10月5日(木) 一関地区の教職員一斉研修会があるため西部第二給食センターでは、全部の学校で給食がありません。										
6日	ごはん	鮭のもみじ焼き なめたけ和え せんべい汁 りんご	鮭 味噌 のり 豚肉	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	キャベツ もやし えのきだけ 白菜 ごぼう ねぎ しめじ 干し椎茸 んにく りんご	マヨネーズ ごま しょうゆ 酒 塩 しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	661 798		
10.10 「目の愛護デー」										
10日	結びパン	焼き栗コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ フルーベリージャム	焼き栗 マグロフレーク 鶏肉 あさり	ブロッコリー 小松菜 人参 人参	ブロッコリー 小松菜 人参 人参	キャベツ コーン 白菜 セロリ フルーベリー じゃがいも 砂糖	油 ごま油	ソース 塩 しょうゆ 酢 チキンコンソメ スープストック コショウ	580 771	
11日	ごはん	さんま塩焼き 青菜のゆずか和え いものこ汁	さんま 豆腐 豚肉 豆腐	小松菜 人参 人参	小松菜 人参 人参	もやし キャベツ ゆず果汁 大根 ごぼう しめじ ねぎ 里芋 しらたき	ごま しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒	646 798		
12日	麦ごはん	カップエッグ ビーンズサラダ ポークカレー ぶどう(小のみ)	卵 大豆 豚肉 脱脂粉乳	人参 人参 人参	人参 人参 人参	キャベツ きゅうり えだ豆 玉ねぎ エリンギ ぶどう じゃがいも	油 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒	717 865		
13日	ごはん	ホキのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう かきたま汁 ぶどう(中のみ)	ホキ おから 豚肉 大豆 豆腐 卵 味噌	人参 小松菜 人参 人参	人参 小松菜 人参 人参	パプリカ パセリ 玉ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 しらたき 砂糖 たけのこ えのきだけ ぶどう かたくり粉	マヨネーズ 油 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干だし	647 819		
16日	ごはん	厚焼き卵のあんかけ ちくわと小松菜のさっと煮 ひきな汁 オレンジ	卵 ちくわ 青大豆 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ	小松菜 人参 人参	小松菜 人参 人参	えのきだけ ねぎ えだ豆 もやし しょうが 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 オレンジ	油 しょうゆ かつおだし 酒 みりん かつおだし めんつゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒	643 776		
赤荻小学校さんからのリクエスト希望献立です♪ 果物には、ぶどうのリクエストでしたが、別な日に付けさせてもらいました！										
17日	?	食材から献立を予想 してみましよう！	鶏肉 さきいか 豚肉	里芋 わかめ 牛乳	人参 人参 人参	しょうが んにく きゅうり 切干大根 玉ねぎ しめじ まいたけ	かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 北海道ジャージーフレッシュ ベジタブルソース 塩 コショウ	704 888	

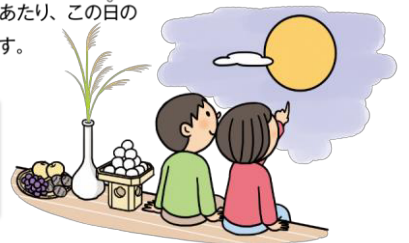
## 10月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ねぎ」「ほうれん草」「キャベツ」「ピーマン」「大根」「白菜」「玉ねぎ」「じゃがいも」「かぼちゃ」「さといも」「りんご」「ぶどう」

## 中秋の名月

10月4日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいます。

十五夜には、月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。



食欲の秋！スポーツの秋！読書の秋！ さまざまな食材も旬を向かえる季節です。よく食べ、よく体を動かし、静かに読書を楽しみながら体を休める。そんな過ごし方もいいですね♪			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	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		

日曜日	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校
18日	ごはん 筑前煮 じゃがいものみそ汁	さば 鶏肉 みそ油揚げ	人参 小松菜	しょうが にんにく たけのこ れんこん ごぼう 干し椎茸	しょうが にんにく たけのこ れんこん ごぼう 干し椎茸	ごはん 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ 酒 だし味 煮干だし	644 791
19日	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ ひじきと大豆もやしの和え物 さつま汁	豆腐 鶏肉 大豆 ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 小松菜	大根 玉ねぎ にんにく レモン果汁 大豆もやし	大根 玉ねぎ にんにく レモン果汁 大豆もやし	パン粉 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ かつお だし 酒 みりん	654 810
20日	ごはん きびなごのかりかりフライ (小:2本 中:3本) 納豆 白菜のおひたし 貝だくさんみそ汁	きびなご 納豆 のり 豆腐(みそ) 油揚げ	人参 ほうれん草 人参	しょうが 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	しょうが 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖 砂糖 ごま	油 塩 しょうゆ しょうゆ めんつゆ 煮干だし	632 794

10月23日(月)は、学校行事の代休が重なったため全部の学校で給食がありません。

24日	結びパン シャキシャキサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 卵 マグロフレーク ベーコン	人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	バター ごま油 バター	塩 パツル コショウ しょうゆ 酢 塩 コショウ 北海道シチューフ レーク コショウ	673 ×
25日	ごはん セルフピビンバ キャラメルポテト 豆腐とわかめのスープ	豚肉 卵 豆腐 あさり わかめ	人参 ほうれん草 人参	大豆もやし ぜんまい にんにく キャベツ たけのこ	大豆もやし ぜんまい にんにく キャベツ たけのこ	砂糖 かたくり粉 さつまいも 砂糖 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油 アーモンド パター しょうゆ 酒 豆板醤 塩 しょうゆ 中華スープ ストック コショウ	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 中華スープ ストック コショウ	698 858
26日	麦ごはん さんまのみぞれ煮 里芋の旨煮 大根の味噌汁 りんご(中のみ)	さんま 鶏肉 豆腐(みそ)	人参 人参	大根 しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 白菜 えのきだけ ねぎ りんご	大根 しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 白菜 えのきだけ ねぎ りんご	砂糖 かたくり粉 ごま ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ かつお だし みりん 酒 煮干だし	611 791	

10.29「いわて鶏肉の日」

27日	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 鮭のつみれ汁 みかん	鶏肉 豆腐 鮭 豆乳(みそ)	人参 ほうれん草 人参	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが みかん	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが みかん	中ざら糖 かたくり粉 砂糖 しらたき	ごま 油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 煮干だし 酒 塩 コショウ	604 742
30日	減量ごはん セルフ秋の香りごはんの具 うめ和え カレーうどん	鶏肉(油揚げ) 青大豆 のり 豚肉 なた	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう まいたけ しめじ 干し椎茸 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごぼう まいたけ しめじ 干し椎茸 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	砂糖 砂糖 かたくり粉	油 ごま 油 しょうゆ 酒 塩 みりん だし味 練り梅 しょうゆ しょうゆ かしら かつおだし 酒 みりん	659 816

10.31「ハロウィン」

31日	結びパン たらのピザソース焼き さつまいもサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	たら チーズ ベーコン 豆乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり みかん 小松菜 人参 白菜	ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり みかん 小松菜 人参 白菜	砂糖 マカロニ 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ マヨネーズ しょうゆ コンソメ コショウ	グチャップ しょうゆ 白 ワイン パツル 塩 コ ショウ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ コショウ	631 789
-----	-------------------------------------------------------	----------------------	-------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------

9月の食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	ピーマン	一関	しらたき、こんにゃく	群馬	あじ	国産
しめじ	宮城	パプリカ	韓国	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	岩手
なめこ	宮城	セロリ	長野	油揚げ	岩手 国産	さんま	岩手 国産
エリンギ	新潟	トマト	宮城	大豆	岩手 国産	ししゃも	アイランド
ほうれん草	一関	なす	一関	青大豆	山形	ベビーホタテ	青森
チンゲン菜	一関	りんご	一関	きくらげ	熊本	あさり	国産
白菜	北海道	オレンジ	オーストラリア	ひじき	国産	しらす	愛知
キャベツ	一関 岩手	バナナ	フィリピン	ふのり	愛媛	いか	ペルー チリ
小松菜	一関	ぶどう	一関	わかめ	三陸	ちくわ	米国
ごぼう	一関	梨	栃木	のり	国産	マグロフレーク	タイ
人参	北海道 一関	冷凍トマトピューレ	一関	茎わかめ	国産	煮干だし	千葉
里芋	一関	冷凍おろし生姜	九州	冷凍めかぶ	岩手	さばだし	鹿児島
じゃがいも	一関	冷凍おろしにんにく	青森	チーズ	オセアニア	米めん	一関
さつまいも	茨城	冷凍ホールコーン	北海道	脱脂粉乳	北海道	切干大根	宮崎
大根	青森	冷凍里芋	国産	ウインナー	国産	干し椎茸	岩手 宮崎
玉ねぎ	一関	冷凍インゲン	北海道	豚肉	岩手 国産	たけのこ水煮	徳島
きゅうり	一関 岩手 宮城	冷凍むぎ枝豆	国産	鶏肉	岩手	みそ	一関
にら	一関	冷凍ブロッコリー	メキシコ エクアドル	鶏ささみフレーク	国産	牛乳	一関
ねぎ、曲がりねぎ	岩手	冷凍きぬさや	国産	ベーコン・ハム	岩手	米	一関
りょくどうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍ミックスベジタブル	ニュージーランド	かたくり粉	国産		
かぶ	青森	冷凍液卵	国産	ごま	北南米		

8月30日(水)、9月4日(月)、12日(火)、22日(金)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

