



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる						おもに体の調子を整える						おもにエネルギーになる						栄養基準			
		主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜 (汁) - (しる) -	その他 (デザートなど)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
1 (火)		市内一斉研修会のため給食はありません																					
2 (水)	ごはん 牛乳	生揚げのピリ辛みそ炒め	おからサラダ	とうふのあんかけ汁	ミニトマト (1個)	ふた肉 たいす	なまあげ みそ	わかめ	ピーマン	たまねぎ	はるさめ てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん	みなさん今日は何の日か知っていますか。10月2日は数字の読み方になんて「とうふの白」なんだそうです。大豆からつくられるとうふには体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富で、健康的な食品として世界中で人気があります。今日は、豆腐、生揚げ、おからと、大豆製品づくしの献立です。	小学校	659	24.0	23.5	1.6				
		おからサラダ	とうふのあんかけ汁	ミニトマト (1個)	ふた肉 たいす	なまあげ みそ	わかめ	ピーマン	たまねぎ	はるさめ てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん	中学校		841	30.2	28.9	2.1					
		とうふのあんかけ汁	ミニトマト (1個)	ふた肉 たいす	なまあげ みそ	わかめ	ピーマン	たまねぎ	はるさめ てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん	小学校	613		19.7	22.2	2.0						
		ミニトマト (1個)	ふた肉 たいす	なまあげ みそ	わかめ	ピーマン	たまねぎ	はるさめ てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん	中学校	745	24.0		24.5	2.3							
3 (木)	ごはん 牛乳	春巻き	おかか和え	キムチ汁		ふた肉	かつおぶし	かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめこ こむぎこ はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	給食では10月から5月までの間は、木曜日が差し入りになります。差し入りの日は「大麦」という種類の食物繊維がたくさん含まれています。生活習慣病予防にも効果的な食物繊維ですが、ほとんどの年代で健康のために必要な量に足りていません。麦や米などの穀類や豆、野菜など食物繊維が多い食品を毎日とるようにしましょう。	小学校	621	23.8	18.6	2.0				
		おかか和え	キムチ汁		ふた肉	かつおぶし	かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめこ こむぎこ はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	中学校		793	29.2	22.0	2.6					
		キムチ汁		ふた肉	かつおぶし	かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめこ こむぎこ はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	小学校	597		21.6	16.1	2.0						
			ふた肉	かつおぶし	かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめこ こむぎこ はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	中学校	765	26.9		19.1	2.5							
4 (金)	ごはん 牛乳	いわしの香草焼き	なめたけ和え	さつま汁		いわし		のり	こまつな にんじん	もやし えのきだけ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ ソース	10月4日という日は数字の語呂合わせで「いわしの日」です。いわしは漢字で魚類に「弱」と書きます。水揚げ後は鮮度が落ちやすく弱りやすいことからこの名前がついたと言われています。小さな魚ですが、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDを豊富に含んでいます。	小学校	621	23.8	18.6	2.0				
		なめたけ和え	さつま汁		いわし		のり	こまつな にんじん	もやし えのきだけ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ ソース	中学校		793	29.2	22.0	2.6					
		さつま汁		いわし		のり	こまつな にんじん	もやし えのきだけ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ ソース	小学校	597		21.6	16.1	2.0						
			いわし		のり	こまつな にんじん	もやし えのきだけ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ ソース	中学校	765	26.9		19.1	2.5							
7 (月)	ごはん 牛乳	コーン焼売 (小2個、中3個)	肉じゃが	沢煮椀	のりつくた煮	ふた肉 とり肉	ふた肉	ふた肉 ころもとうふ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごむぎこ さとう	しょうゆ しお	のりなどの海藻類には、カルシウムや食物繊維など体に必要な栄養素が多く含まれています。また肌を健康に保つ働きのあるビタミンAも豊富で、野菜と一緒に食べると吸収率が高まります。のりのつくた煮をごはんにのせて食べてみましょう。	小学校	597	21.6	16.1	2.0					
		肉じゃが	沢煮椀	のりつくた煮	ふた肉	ころもとうふ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごむぎこ さとう	しょうゆ しお	中学校	765		26.9	19.1	2.5							
		沢煮椀	のりつくた煮	ふた肉	ころもとうふ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごむぎこ さとう	しょうゆ しお	小学校	609	25.5		20.4	2.5								
		のりつくた煮	ふた肉	ころもとうふ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごむぎこ さとう	しょうゆ しお	中学校	764	31.3	23.4		3.0									
8 (火)	黒糖 コップ	とうふハンバーグきのこソース	かぼちゃサラダ	ラビオリスープ		とうふ とり肉	とり肉	ベーコン	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	かたくりこ	ごめ油	ケチャップ	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活性化させるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校	648	25.9	22.3	2.9				
		かぼちゃサラダ	ラビオリスープ		とうふ	とり肉	ベーコン	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	かたくりこ	ごめ油	ケチャップ	中学校		860	33.3	23.6	4.1					
		ラビオリスープ		とうふ	とり肉	ベーコン	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	かたくりこ	ごめ油	ケチャップ	小学校	609		25.5	20.4	2.5						
			とうふ	とり肉	ベーコン	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	かたくりこ	ごめ油	ケチャップ	中学校	764	31.3		23.4	3.0							
9 (水)	ごはん 牛乳	鶏そぼろ入りたまごやき	チンジャオロース	わかめスープ		たまご とり肉	たいす	ふた肉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	しょうゆ	今日は食べる姿勢のお話です。みなさんの姿勢はどうなっていますか。いすにきちんと腰かけて、背すじはまっすぐ、足もそろっているとしてくださいね。自分では見えないところまわりの人はしっかり見えているので、となりの席のお友達とチェックしてみましょう。	小学校	609	25.5	20.4	2.5					
		チンジャオロース	わかめスープ		たまご	とり肉	たいす	ふた肉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	しょうゆ		中学校	764	31.3	23.4	3.0					
		わかめスープ		たまご	とり肉	たいす	ふた肉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	しょうゆ	小学校		609	25.5	20.4	2.5						
			たまご	とり肉	たいす	ふた肉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	しょうゆ	中学校	764		31.3	23.4	3.0							
10 (木)	ごはん 牛乳	たらフライのレモン風味あんかけ	さつまいも入りマカロニサラダ	かしわ汁		たら	まぐろ	とり肉 とうふ	ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ	カルシウムは骨に貯めることができるって知っていますか。成長期の今、カルシウムを十分にとって骨に貯めておくと、骨が丈夫になり歳をとってから骨折などのリスクが少なくなります。ぜひ、おうちでも牛乳を飲んで、カルシウムの骨貯金をしておきましょう。	小学校	685	22.8	22.9	1.4				
		さつまいも入りマカロニサラダ	かしわ汁		たら	まぐろ	とり肉 とうふ	ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ	中学校		897	29.2	28.2	1.8					
		かしわ汁		たら	まぐろ	とり肉 とうふ	ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ	小学校	649		20.7	17.6	2.1						
			たら	まぐろ	とり肉 とうふ	ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	ごめ油	ケチャップ	中学校	818	24.9		20.9	2.8							
11 (金)	ごはん 牛乳	ポークカレー	かりぼりしとろ	フルーツヨーグルト		ふた肉 ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん	たまねぎ たもぎだけ	じゃがいも	ごめ油	ケチャップ	カレーはインドのイメージがありますが、中東や東南アジアなど気候が高い地域で広く食べられています。辛みや香りを、色を出すために数種類のスパイスを使っていて、家庭によって味が違うそうです。給食のカレーもおうちで食べる味とは違っていると思います。様々な味を体験して味覚（味を感じる舌のセンサー）を成長させていきましょう。	小学校	649	20.7	17.6	2.1				
		かりぼりしとろ	フルーツヨーグルト		ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん	たまねぎ たもぎだけ	じゃがいも	ごめ油	ケチャップ		中学校	818	24.9	20.9	2.8				
		フルーツヨーグルト		ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん	たまねぎ たもぎだけ	じゃがいも	ごめ油	ケチャップ	小学校		691	27.2	23.9	3.5					
			ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん	たまねぎ たもぎだけ	じゃがいも	ごめ油	ケチャップ	中学校	851		33.7	27.7	4.2						
15 (火)	ごはん 牛乳	チリコンカン	ハッシュポテト	秋の恵みシチュー		ふた肉 たいす	ぶたレバー	ベーコン とうふ	にんじん トマト	たまねぎ コーン	パンこ	オリーブ油	ケチャップ	今日のチリコンカンと秋の恵みシチューには共通の食べ物が入っています。何かわかりますか？答えは「大豆」です。チリコンカンにはそのままの大豆が、秋の恵みシチューには大豆をつぶして絞ってできる豆乳が使われています。どちらも、体をつくるのはたらきのたんぱく質がたっぷり含まれています。	小学校	691	27.2	23.9	3.5				
		ハッシュポテト	秋の恵みシチュー		ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん トマト	たまねぎ コーン	パンこ	オリーブ油	ケチャップ		中学校	851	33.7	27.7	4.2				
		秋の恵みシチュー		ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん トマト	たまねぎ コーン	パンこ	オリーブ油	ケチャップ	小学校		691	27.2	23.9	3.5					
			ふた肉	ぶたレバー	いんげんまめ とうふ		にんじん トマト	たまねぎ コーン	パンこ	オリーブ油	ケチャップ	中学校	851		33.7	27.7	4.2						
16 (水)	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ	ホイコウロウ	みそビーフンスープ		ふた肉 とり肉	なまあげ みそ	ふた肉 たいす	にら	キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	今日のホイコウロウには中華料理でよく使われる調味料がいろいろ入っています。かき油は別名「オイスターソース」と呼ばれる調味料で、海でとれる「かき」を原料に作られていて、独特の風味やコク、甘みがあるのが特徴です。	小学校	663	25.5	20.6	1.4				
		ホイコウロウ	みそビーフンスープ		ふた肉	なまあげ みそ	ふた肉 たいす	にら	キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	中学校		815	30.4	23.1	1.7					
		みそビーフンスープ		ふた肉	なまあげ みそ	ふた肉 たいす	にら	キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	小学校	620		25.2	23.2	1.6						
			ふた肉	なまあげ みそ	ふた肉 たいす	にら	キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう	ごめ油	しょうゆ しお	中学校	788	30.5		26.9	2.0							
17 (木)	ごはん 牛乳	さばのみそ煮	こんにやく和え	みぞれ汁		さば みそ	とり肉	ふた肉 なたね	にら	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ		給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。ごはんとおかずが同時に食べ終わるように、バランスを考えて食事をしましょう。	小学校	620	25.2	23.2	1.6					
		こんにやく和え	みぞれ汁		さば	みそ	とり肉	ふた肉 なたね	にら	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ			中学校	788	30.5	26.9	2.0					
		みぞれ汁		さば	みそ	とり肉	ふた肉 なたね	にら	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ		小学校		620	25.2	23.2	1.6						
			さば	みそ	とり肉	ふた肉 なたね	にら	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ		中学校	788		30.5	26.9	2.0							





日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準						
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
(金)	ごはん	主菜 (しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	鶏のから揚げ ごまじゃこ和え 豚汁 ぶどうゼリー	鶏のから揚げ ごまじゃこ和え 豚汁 ぶどうゼリー	小学校	650	21~32	16~24	2未満	
	牛乳	副菜 (ふくさい)	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			中学校	830	27~41	20~31	2.5未満	
	副菜 (汁) - (しる) -															
	そのた (デザートなど)															
(月)	ごはん	鶏のから揚げ	とり肉		にんにく しょうが		かたくりこ ごめ油	しょう油 さけ みりん	今日は今が旬の「鮭」を使った「紅葉焼き」です。おからとにんじん、みそ、マヨネーズなどを混ぜたソースをかけて焼きました。にんじんのオレンジ色が山の紅葉を思わせてくれます。他にも、里芋やりんごなど秋の味覚がたっぷりです。	今日は今が旬の「鮭」を使った「紅葉焼き」です。おからとにんじん、みそ、マヨネーズなどを混ぜたソースをかけて焼きました。にんじんのオレンジ色が山の紅葉を思わせてくれます。他にも、里芋やりんごなど秋の味覚がたっぷりです。	小学校	684	26.4	24.2	1.7	
	牛乳	ごまじゃこ和え	しらす	ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま ごま油	しょう油			中学校	858	32.7	28.9	2.2	
	副菜 (汁) - (しる) -	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	にほしだし かつおだし しょう油 みりん しょう油								
	そのた (デザートなど)	ぶどうゼリー														
(火)	ごはん	鮭の紅葉焼き	さけ おから みそ		にんじん	にんにく		マヨネーズ (卵不使用)	さけ しょう油	今日は今が旬の「鮭」を使った「紅葉焼き」です。おからとにんじん、みそ、マヨネーズなどを混ぜたソースをかけて焼きました。にんじんのオレンジ色が山の紅葉を思わせてくれます。他にも、里芋やりんごなど秋の味覚がたっぷりです。	今日は今が旬の「鮭」を使った「紅葉焼き」です。おからとにんじん、みそ、マヨネーズなどを混ぜたソースをかけて焼きました。にんじんのオレンジ色が山の紅葉を思わせてくれます。他にも、里芋やりんごなど秋の味覚がたっぷりです。	小学校	780	32.6	21.1	2.3
	牛乳	かつのり和え	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	しょう油	中学校							
	副菜 (汁) - (しる) -	いものこ汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		にほしだし かつおだし さけ しょう油								
	そのた (デザートなど)	りんご														
(水)	ごはん	きのこ野菜オムレツ	たまご		にんじん ほうれんそう	しめじ ししいたけ	さとう かたくりこ	なたね油	かつおこんぶだし しょう油 みりん す しょう	みなさん、給食の前にしっかり手を洗っていますか。悪い菌は、石けんをこすだけで洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょう。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	みなさん、給食の前にしっかり手を洗っていますか。悪い菌は、石けんをこすだけで洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょう。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校	608	23.0	24.7	2.1
	牛乳	ツナサラダ	まぐろ	わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり	じゃがいも マカロニ てんさい糖	マヨネーズ (卵不使用)	オリーブ油			中学校	813	29.7	30.5	3.0
	副菜 (汁) - (しる) -	ミネストローネ	ベーコン ウィナー いんげんまめ だいず	にんじん パプリカ いんげん	たまねぎ セロリー にんにく											
	そのた (デザートなど)															
(木)	ごはん	チキンソテーの野菜あん	とり肉		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		さけ しょう油 クチャップ す しょう油	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組みましょう。	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組みましょう。	小学校	601	25.0	17.7	2.1
	牛乳	切干だいこんのサラダ	まぐろ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり コーン		さとう	レモン汁 しょう油 こしょう	中学校			761	30.6	20.6	2.4	
	副菜 (汁) - (しる) -	中華風たまごスープ	たまご とうふ	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ コーン			かたくりこ	とりがらだし さけ しょう油 こしょう							
	そのた (デザートなど)															
(金)	ごはん	チキンナゲット	とり肉 おから				パンこ さとう	なたね油	しょう	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組みましょう。	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組みましょう。	小学校	658	25.6	18.5	2.4
	牛乳	花野菜サラダ	まぐろ	ブロッコリー	きゅうり カリフラワー		さとう	しょう油 しょう レモン汁 こしょう	中学校			863	32.4	22.8	3.2	
	副菜 (汁) - (しる) -	ポークハヤシ	ぶた肉 とうゆ いんげんまめ	トマト いんげん	たまねぎ たもぎ しめじ			じゃがいも	さけ しょう油 クチャップ ハヤシソテー							
	そのた (デザートなど)															
(月)	ごはん	松風焼き	とり肉 とうふ みそ			たまねぎ ほししいたけ	パンこ てんさい糖	ごま	しょう油 さけ	はっとは一関地方の郷土料理で、小麦粉をこねてうすく伸ばして作ります。野菜や肉などといっしょに煮込むと、それだけで栄養満点の一品になります。こねかたや伸ばし方、味付けのしかたなど地域や家庭によっておいしい作り方が様々あるのも郷土料理の楽しさですね。	はっとは一関地方の郷土料理で、小麦粉をこねてうすく伸ばして作ります。野菜や肉などといっしょに煮込むと、それだけで栄養満点の一品になります。こねかたや伸ばし方、味付けのしかたなど地域や家庭によっておいしい作り方が様々あるのも郷土料理の楽しさですね。	小学校	681	29.3	20.1	1.8
	牛乳	かぼちゃのごま和え	かつおぶし	かぼちゃ ブロッコリー			さとう	ごま	しょう油			中学校	617	26.2	17.9	1.9
	副菜 (汁) - (しる) -	手づくはっと汁	ぶた肉 あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ			こむぎご かたくりこ	にほしだし かつおだし しょう油 さけ しょう油 みりん							
	そのた (デザートなど)															
(火)	ごはん	鮭の紅葉焼き	さけ おから みそ		にんじん	にんにく		マヨネーズ (卵不使用)	さけ しょう油	今日のデザートはりんごです。りんごは世界中でたくさんの種類が栽培されていて、日本国内では約2000種類のりんごがあります。岩手県は青森県、長野県に次いで、国内第3位の生産量を誇っています。今日は一関市内で収穫されたりんごをお届けします。	今日のデザートはりんごです。りんごは世界中でたくさんの種類が栽培されていて、日本国内では約2000種類のりんごがあります。岩手県は青森県、長野県に次いで、国内第3位の生産量を誇っています。今日は一関市内で収穫されたりんごをお届けします。	小学校	691	24.5	30.8	2.4
	牛乳	かつのり和え	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	しょう油	中学校			926	31.7	39.2	3.4	
	副菜 (汁) - (しる) -	いものこ汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			さとう	にほしだし かつおだし さけ しょう油							
	そのた (デザートなど)	りんご														
(水)	ごはん	とり肉のパン粉焼き	とり肉		にんにく		パンこ	マヨネーズ (卵不使用)	しょう油 さけ みりん しょう油	給食のみそ汁は、煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しやかつお節を煮だした汁のことです。みそ汁はだし汁で野菜やとうふなどの具材を煮て、みそで仕上げられています。だしのうま味、真のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	給食のみそ汁は、煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しやかつお節を煮だした汁のことです。みそ汁はだし汁で野菜やとうふなどの具材を煮て、みそで仕上げられています。だしのうま味、真のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	小学校	610	20.5	18.1	1.8
	牛乳	さつまいもとりんごの重ね煮	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさいキムチ たくあんづけ	さつまいも てんさい糖	とうろくバター	しょう			中学校	741	24.4	19.6	2.2
	副菜 (汁) - (しる) -	にんじんスープ	ベーコン とうゆ いんげんまめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム			じゃがいも パンこ さとう	ごめ油			しょう油 しょう みりん しょう油				
	そのた (デザートなど)															
(木)	ごはん	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	ごめ油	しょう油 しょう	今日は今が旬の「ヤーコン」を使ったきんぴらを作ります。ヤーコンはさつまいもに似た形をしていますが、水分が多く、梨に似た食感で甘みがあり生でも食べられます。今日はジャキジャキ食感をいかして、ぶた肉と炒めてきんぴらにしました。独特の歯ざわりと味を楽しんでください。	今日は今が旬の「ヤーコン」を使ったきんぴらを作ります。ヤーコンはさつまいもに似た形をしていますが、水分が多く、梨に似た食感で甘みがあり生でも食べられます。今日はジャキジャキ食感をいかして、ぶた肉と炒めてきんぴらにしました。独特の歯ざわりと味を楽しんでください。	小学校	618	26.2	22.1	1.7
	牛乳	キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさいキムチ たくあんづけ	さつまいも てんさい糖	とうろくバター	しょう			中学校	793	32.2	26.4	2.0
	副菜 (汁) - (しる) -	なめこ汁	とうふ みそ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ			じゃがいも パンこ さとう	ごめ油			しょう油 しょう みりん しょう油				
	そのた (デザートなど)															

捨てちゃうの？

今月の地元産食材☆

なたね油、米粉めん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、トマト、ほうれん草、こまつな、にんじん、にら、チンゲンサイ、りんご、このほかに米・牛乳・みそ・生揚げなども一関市産です。