

10月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日/曜		主食		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料		E: エネルギー量(Kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) しよん しょうとう しよん しょうとう しよん しょうとう 相当量(g)	
						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				
小学校	中学校	魚	牛乳	野菜	果物	穀類	油	しょうゆ	みりん	酒					
1	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 619	E: 783		
月	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 27.4	P: 34.4		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 15.4	F: 17.7		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
2	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 642	E: 782		
火	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 21.2	P: 24.9		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 28.4	F: 31.6		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
3	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 643	E: 783		
水	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 23.8	P: 27.0		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 18.1	F: 20.0		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
4	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 629	E: 800		
木	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 22.7	P: 27.2		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 15.6	F: 18.0		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
5	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 633	E: 784		
金	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 38.6	P: 46.7		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 17.9	F: 20.2		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
9	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 589	E: 761		
火	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 23.4	P: 30.3		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 22.9	F: 28.4		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
↓ 10月10日は「目の愛護デー」 目の目について気にかける日にしましょう。															
10	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 629	E: 766		
水	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 22.8	P: 26.3		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 18.6	F: 19.8		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
↓ 秋荘小学校 リクエスト給食 秋の味覚がいっぱいです。															
11	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 683	E: 840		
木	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 28.3	P: 33.8		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 21.6	F: 25.1		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
12	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 638	E: 790		
金	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 26.1	P: 31.3		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 17.8	F: 20.4		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
15	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 723	E: 863		
月	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 23.9	P: 27.7		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 23.6	F: 25.8		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
16	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 607	E: 756		
火	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 29.8	P: 35.8		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 21.9	F: 25.7		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		
17	ごはん	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	にんにく	ごぼう 枝豆	さとう 砂糖		ごま	しょうゆ	みりん	酒	E: 630	E: 774		
水	ごはん	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖		あぶら 油	ごま	しょうゆ	みりん	P: 24.5	P: 28.8		
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	小松菜								F: 18.7	F: 20.8		
			わかめ									しよん しょうとう	しよん しょうとう		
												しよん しょうとう	しよん しょうとう		



※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						E: エネルギー量(Kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)		
			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				調味料
			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	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		
18	ごはん	牛乳	【おかず】 いかにの茸田揚げ 筑前煮 わかめと厚揚げのみそ汁	いか とり肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ えのきたけ	片栗粉 さといも こんにゃく	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 652	E: 822	
↓ 十三夜 お月見給食 十五夜から一ヵ月後の十三夜も、美しい月です。											
19	ごはん	牛乳	【おかず】 さんまの蒲焼 小松菜ののり いものこ汁	さんま のり とり肉	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	片栗粉 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 653	E: 813	
22	ごはん	牛乳	【おかず】 チキンメンチカツ アーモンド和え はっと汁	とり肉 とり肉 豆腐	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 675	E: 803	
23	結びパン	牛乳	【おかず】 ミートボール(2個) 海藻サラダ 秋の香りシチュー	とり肉 大豆 豆腐	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 683	E: 811	
24	ごはん	牛乳	【おかず】 ブレインオムレツ マスタードドレッシング グサラダ 根菜ポークカレー	たまご 卵 チーズ 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン 果汁 たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 661	E: 827	
25	ごはん	牛乳	【おかず】 鶏肉のしょうゆ焼 すき身布の煮付け いももち汁 りんご	とり肉 とり肉 豆腐	にんじん	枝豆 ごぼう ねぎ りんご	砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 649	E: 830	
26	ごはん	牛乳	【おかず】 あじのピリ辛焼き 麻婆なす 春雨スープ	あじ ぶた肉 みそ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 628	E: 777	
29	ごはん	牛乳	【おかず】 さばのしょうがみそ焼き みそ肉じゃが 油麩のすまし汁	さば みそ ぶた肉 みそ 豆腐	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ たまねぎ なす	砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 643	E: 802	
30	コッパン	牛乳	【おかず】 ロングウィナー コールスローサラダ かぼちゃのシチュー	ぶた肉 ベーコン	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ とうもろこし	砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 595	E: 758	
↓ 若手と肉の日 若手県は、とり肉の生産量が鹿児島県、宮崎県に次いで全国第3位！											
31	ごはん	牛乳	【おかず】 鶏肉のから揚げ 花野菜のおかか和え わかめのすまし汁	とり肉 かつお節 豆腐	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ 干しいたけ たまねぎ 干しいたけ	片栗粉 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	E: 643	E: 799	

10月の地場産物 「米」「牛乳」「さといも」「かぼちゃ」「小松菜」「なす」「だいこん」「ねぎ」「ほうれんそう」「りんご」

※9月3日(月)、11日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、不検出でした。詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

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
さつまいも	千葉	きゅうり	宮城	にら	一関、茨城	えのきたけ	宮城
じゃがいも	一関、北海道	ごぼう	岩手	水菜	一関	しめじ	宮城
こんにゃく	群馬	小松菜	岩手	緑豆もやし	岩手	エリンギ	新潟
冷凍ゆで大豆	岩手	だいこん	岩手、青森	セロリ	長野	カットわかめ	三陸
大豆	国産	玉ねぎ	一関、北海道	切り干し大根	岩手	ひじき	国産
豆腐、焼き豆腐	カナダ、アメリカ原料	トマト	宮城	干しいたけ	国産	もずく	沖縄
厚揚げ	花巻、一関	にんじん	一関、北海道	りんご	岩手	サバ	ノルウェー
みそ	一関、国産	ねぎ	岩手	梨	一関	ホッケ	アメリカ
おから	花巻、一関	ほうれん草	岩手	ぶどう(キャンベル)	一関	鶏肉	岩手
枝豆	岩手	白菜	北海道、長野	ヨーグルト	岩泉	豚肉	岩手
きゃべつ	岩手、青森	ピーマン	一関	フルーツミックス	山形	ロースハム	県産