# 10月 こんだてひょう

一関市西部学校給食センター　No.1

※献立は、都合によって変更になることがあります。

※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。

| 日／曜 | 献立名 | 配膳図 | 体内でのおもなはたらきによる食品の分類 おもに体をつくる 1群 たんぱく質 | おもに体をつくる 2群 カルシウム | おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA | おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC | おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物 | おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質 | 調味料 | 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) 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 木 | 麦ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | E: 640 | E: 815 |
| | キャベツのおかか和え | | かつお節 | | 小松菜 にんじん | キャベツ もやし | | | しょうゆ みりん | P: 24.5 | P: 29.5 |
| | すきやき風煮 | | 豚肉 焼き豆腐 | | にんじん | 白菜 ねぎ えのきたけ | じゃがいも しらたき 焼き麸 | 油 | かつおだし しょうゆ みりん 酒 | F: 13.7 | F: 15.4 |
| | ずんだだんご | | | | | 枝豆 | 白玉もち 砂糖 | | 塩 | 塩: 1.5 | 塩: 1.7 |
| 2 金 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 671 | E: 833 |
| | 麻婆豆腐 | | 豚肉 豆腐 みそ | | にら | 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく | 片栗粉 | 油 | しょうゆ トウバンジャン 酒 | P: 24.3 | P: 28.8 |
| | ひじきの中華和え | | | ひじき | こまつな 小松菜 にんじん | 大豆もやし 切干大根 | 砂糖 | ごま ごま油 | しょうゆ | F: 20.9 | F: 24.0 |
| | 水餃子のスープ | | 豚肉 | | にんじん | 白菜 えのきたけ 小ねぎ しょうが | 春雨 小麦粉 | 油 | 中華スープ しょうゆ 塩 酒 こしょう | 塩: 2.2 | 塩: 2.7 |
| 5 月 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 695 | E: 869 |
| | さんまのかば焼き | | さんま | | | | 片栗粉 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 | P: 23.8 | P: 28.2 |
| | ごま和え | | | | 小松菜 にんじん | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | しょうゆ | F: 23.1 | F: 26.9 |
| | さつま汁 / なし | | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ しょうが / なし | さつまいも こんにゃく | | 煮干しだし しょうゆ 酒 | 塩: 2.2 | 塩: 2.5 |
| 6 火 | バタートースト 牛乳 | | | 牛乳 | | | パン 砂糖 | バター | | E: 570 | E: — |
| | 目玉焼き | | 卵 | | | | | | 塩 | P: 24.2 | P: — |
| | 大根わかめサラダ | | | わかめ | みずな 水菜 | きゅうり 大根 とうもろこし レモン果汁 | 砂糖 | オリーブ油 | しょうゆ こしょう | F: 24.0 | F: — |
| | 洋風おでん | | 鶏肉 | | さやいんげん にんじん | たまねぎ キャベツ | じゃがいも こんにゃく | | 塩 こしょう | 塩: 2.3 | 塩: — |
| 7 水 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 680 | E: 838 |
| | りんごハンバーグ | | 豚肉 鶏肉 卵 | | | 玉ねぎ りんご | パン粉 砂糖 | バター | 塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ 中濃ソース ワイン | P: 24.0 | P: 28.4 |
| | ポテトサラダ | | | | にんじん | きゅうり とうもろこし | じゃがいも | 卵不使用マヨネーズ | 塩 こしょう 酢 | F: 21.3 | F: 24.4 |
| | 白菜と小松菜のみそ汁 | | 油揚げ みそ | | 小松菜 にんじん | 白菜 えのきたけ | | | 煮干しだし | 塩: 1.7 | 塩: 2.0 |
| 8 木 | 麦ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | E: 652 | E: 829 |
| | 自分で油麩丼 | | 鶏肉 卵 | | | 玉ねぎ ねぎ | 油麩 | 油 | つゆ しょうゆ みりん 塩 | P: 27.3 | P: 32.5 |
| | わかめともやしの梅和え | | かつお節 | わかめ | | きゅうり もやし 梅干し | | | しょうゆ みりん | F: 19.1 | F: 21.6 |
| | 沢煮椀 / ふかしいも | | 豚肉 | | にんじん | ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ | / さつまいも | | かつおだし しょうゆ 塩 | 塩: 2.0 | 塩: 2.6 |
| 9 金 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 627 | E: 803 |
| | 五目豆 | | 鶏肉 大豆 凍り豆腐 | こんぶ | にんじん | ごぼう 干し椎茸 | こんにゃく 砂糖 | | かつおだし しょうゆ みりん | P: 23.5 | P: 29.4 |
| | 白菜とほうれん草のおかか和え | | かつお節 | | ほうれん草 | 白菜 | | | しょうゆ | F: 18.4 | F: 22.6 |
| | ごまたっぷり豚ちゃん汁 | | 豚肉 みそ | | にんじん | 大根 ねぎ しめじ | じゃがいも | ごま | かつお昆布だし 酒 | 塩: 1.9 | 塩: 2.3 |
| 12 月 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 624 | E: 781 |
| | ホイコーロー | | 豚肉 | | にんじん ピーマン | キャベツ | 砂糖 | 油 | テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 酒 塩 こしょう | P: 26.8 | P: 32.3 |
| | 青大豆の酢の物 | | 青大豆 | わかめ | | きゅうり パイン缶 | 砂糖 | | しょうゆ 酢 | F: 16.0 | F: 18.4 |
| | みそワンタンスープ | | 鶏肉 豆腐 みそ | | にら にんじん | 玉ねぎ とうもろこし 白菜 もやし しょうが にんにく | ワンタン | | 中華スープ しょうゆ | 塩: 2.0 | 塩: 2.3 |
| 13 火 | 切り目入りコッペパン 牛乳 | | | 牛乳 | | | パン | | | E: 612 | E: 782 |
| | チリコンカン | | 豚肉 大豆 | | トマト にんじん | 玉ねぎ にんにく | | 油 | トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー 中濃ソース 塩 ワイン こしょう | P: 26.7 | P: 33.4 |
| | さつま芋サラダ | | | | ブロッコリー | きゅうり みかん缶 | さつまいも | 卵不使用マヨネーズ | 塩 こしょう | F: 23.9 | F: 28.8 |
| | 白菜のカレースープ | | ベーコン あさり | | にんじん | 白菜 | じゃがいも マカロニ | | コンソメ カレー粉 しょうゆ | 塩: 2.3 | 塩: 2.6 |
| 14 水 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 641 | E: 802 |
| | みそカツ | | 豚肉 みそ | | | にんにく | パン粉 小麦粉 砂糖 | ごま 油 | しょうゆ 酒 塩 こしょう | P: 28.2 | P: 34.4 |
| | ひじきの炒り煮 | | 青大豆 さつま揚げ | ひじき | にんじん | | しらたき 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん | F: 19.1 | F: 21.9 |
| | じゃがいもと豆腐のみそ汁 | | 豆腐 みそ | | にんじん | 白菜 ねぎ えのきたけ | じゃがいも | | 煮干しだし | 塩: 2.0 | 塩: 2.5 |
| 15 木 | 麦ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | E: 681 | E: 853 |
| | チキンカレー | | 鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ エリンギ にんにく | じゃがいも | 油 | カレールウ こしょう | P: 19.9 | P: 23.9 |
| | カリポリ和え | | 大豆 | | | キャベツ きゅうり 枝豆 福神漬け | | ごま | しょうゆ 塩 | F: 18.3 | F: 20.7 |
| | ヨーグルト和え | | 豆乳 | 寒天ヨーグルト | | みかん もも りんご 洋梨 もも果汁 | 砂糖 | | | 塩: 2.0 | 塩: 2.6 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 660 | E: 821 |
| | さんまの塩焼き | | さんま | | | | | | 塩 | P: 27.2 | P: 32.4 |
| | 納豆和え | | 納豆 かつお節 | チーズ | ほうれん草 | 白菜 たくあん漬け | | | しょうゆ | F: 23.4 | F: 27.2 |
| | みそけんちん汁 | | 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 | | 油 | 煮干しだし 酒 | 塩: 1.8 | 塩: 2.2 |
| 19 月 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 620 | E: 777 |
| | 自分で中華飯 | | 豚肉 いか | | にんじん | 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが | 片栗粉 | 油 | 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう | P: 25.5 | P: 31.3 |
| | 小松菜の中華和え | | | ひじき | こまつな 小松菜 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | しょうゆ | F: 16.2 | F: 18.6 |
| | 春雨スープ | | 鶏肉 | | チンゲン菜 | えのきたけ | 春雨 | | 中華スープ しょうゆ 塩 酒 | 塩: 1.8 | 塩: 2.1 |

↓ きょうは十五夜。すすきを飾り、里芋や栗、枝豆などをお供えして、収穫に感謝します。今夜は、まん丸の月が見られるでしょうか。給食では、ずんだだんごを計画しています。

↓ 磐井中学校のリクエスト給食です。保健委員会で各自が「旬」や「新人戦」などを意識しながらメニューを考え、その中から希望の多い献立が選ばれています。

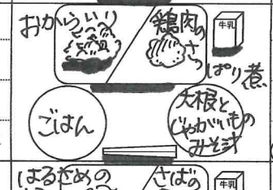
↓ 毎月19日は「食育の日」　よくかんで食べたい今月のカミカミメニューは、「小松菜の中華和え」です。よくかんで食べましょう！

※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

| 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 | 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 | |

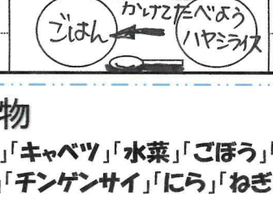
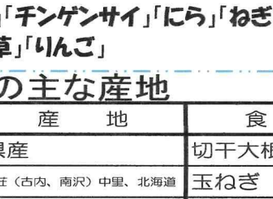
E: エネルギー量(Kcal)
P: たんぱく質(g)
F: 脂質(g)
塩: 食塩相当量(g)

| 日/曜 | 献立名 | 配膳図 | 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 | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 火 | コッペパン 牛乳 | | | 牛乳 | | | パン | | | E: 600 | E: 760 |
| | オムレツのトマトソース | | 卵 | | トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく | でん粉 砂糖 | オリーブ油 | トマトケチャップ かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 | P: 23.6 | P: 28.9 |
| | ごぼうサラダ | | 糸かまぼこ | | にんじん | きゅうり ごぼう 切干大根 | | 卵不使用マヨネーズ | 塩 こしょう | F: 22.8 | F: 27.2 |
| | クラムチャウダー | | ベーコン あさり | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ / りんご | じゃがいも | バター | ベジャメルソース コンソメ 塩 こしょう | 塩: 2.2 | 塩: 2.9 |
| | りんご | | | | | | | | | | |
| 21 水 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 684 | E: 887 |
| | 鶏肉のレモン煮 | | 鶏肉 | | | レモン果汁 | 片栗粉 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 塩 | P: 24.4 | P: 30.7 |
| | すきこんぶの煮付け | | 油揚げ | こんぶ | にんじん | ごぼう | しらたき | 油 | しょうゆ みりん 酒 | F: 22.0 | F: 28.1 |
| | どさんこ汁 | | 豚肉 みそ | | にんじん | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく | じゃがいも | 油 バター | コンソメ | 塩: 1.9 | 塩: 2.5 |
| | | | | | | | | | | | |
| 22 木 | 麦ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | E: 613 | E: 804 |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | | さけ みそ | | ピーマン | キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | 砂糖 | バター | 酒 みりん 塩 こしょう | P: 27.3 | P: 35.9 |
| | ほうれんそうのお浸し | | | のり | ほうれん草 | もやし 白菜 | | | しょうゆ | F: 12.1 | F: 14.1 |
| | はっと汁 | | 豚肉 | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 | はっと粉 | | 煮干しだし しょうゆ 酒 塩 | 塩: 2.0 | 塩: 2.3 |
| | | | | | | | | | | | |
| 23 金 | ごはん 牛乳 |  | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 610 | E: 783 |
| | 鶏肉のさっぱり煮 | | 鶏肉 | | | | | | しょうゆ 酢 | P: 29.3 | P: 37.6 |
| | おから炒り | | 豚肉 おから 油あげ ちくわ | 牛乳 | にんじん | ごぼう ねぎ 干し椎茸 | | 油 | しょうゆ みりん | F: 15.1 | F: 17.5 |
| | 大根とじゃがいものみそ汁 | | みそ | わかめ | 小松菜 にんじん | 大根 | じゃがいも 焼き麸 | | 煮干しだし | 塩: 2.2 | 塩: 2.5 |
| | | | | | | | | | | | |
| 26 月 | ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 629 | E: — |
| | さばの梅みそ焼き | | さば みそ | | | 梅干し | 砂糖 | | 酒 みりん | P: 26.1 | P: — |
| | 春雨の甘辛いため | | さつま揚げ | | ピーマン にんじん | 玉ねぎ きくらげ | 春雨 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 唐辛子 | F: 15.9 | F: — |
| | いものこ汁 | | 豚肉 | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ しめじ | さといも しらたき | | かつおだし しょうゆ 塩 酒 | 塩: 2.2 | 塩: — |
| | | | | | | | | | | | |
| 27 火 | 横切り目丸パン 牛乳 (中のみ)スライスチーズ | | | 牛乳 (中)チーズ | | | パン | | | E: 589 | E: 800 |
| | アジフライ | | あじ | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | 塩 | P: 24.3 | P: 33.4 |
| | りんごドレッシングのサラダ | | | | | キャベツ きゅうり 大根 りんご | 砂糖 | | りんご酢 しょうゆ 塩 | F: 20.9 | F: 29.7 |
| | カレー風味ポトフ | | ウインナー | | にんじん かぶの葉 | かぶ 玉ねぎ セロリ / みかん | じゃがいも | | コンソメ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ | 塩: 2.2 | 塩: 3.3 |
| | 菊花みかん | | | | | | | | | | |

↓ 「岩手とり肉の日」 岩手県の鶏肉の生産量は、全国第3位で1億羽をこえています。そして一関市は、九戸村・洋野町・二戸市に次いで県内では4番目に生産が多くなっています。

| 日/曜 | 献立名 | 配膳図 | 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 | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 水 | 古代米の栗ごはん 牛乳 | | | 牛乳 | | | 米 古代米 | 栗 | | E: 623 | E: 800 |
| | 鶏肉の塩麹焼き | | 鶏肉 | | | | | | 塩麹 みりん 酒 | P: 25.6 | P: 33.5 |
| | 小松菜の梅おかか和え | | かつお節 | ひじき | 小松菜 | キャベツ もやし 梅干し | | ごま | しょうゆ みりん | F: 13.9 | F: 16.6 |
| | じゃがいもと厚揚げのみそ汁 | | 厚揚げ みそ | | にんじん | ねぎ えのきたけ | じゃがいも | | 煮干しだし | 塩: 2.0 | 塩: 2.5 |

↓ きょうは十三夜。十五夜の月を見て、十三夜の月を見ると縁起が良いと言われています。十三夜の月は満月ではありませんが少し欠けた月を楽しむ行事です。給食ではだんご汁を作りました。味わっていただきましょう。

| 日/曜 | 献立名 | 配膳図 | 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 | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 木 | 麦ごはん 牛乳 |  | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | E: 683 | E: 856 |
| | スタミナ納豆 | | 豚肉 納豆 | | にら | ねぎ にんにく | | ごま油 油 | トウバンジャン しょうゆ | P: 26.8 | P: 31.7 |
| | じゃがいものごま和え | | 味付けおかか | わかめ | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ごま | しょうゆ | F: 17.4 | F: 19.5 |
| | 月見だんご汁 | | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ しめじ 干し椎茸 | 白玉もち さといも こんにゃく | | かつおだし しょうゆ 塩 酒 | 塩: 1.8 | 塩: 2.4 |
| 30 金 | ごはん 牛乳 |  | | 牛乳 | | | 米 | | | E: 695 | E: 885 |
| | ハヤシライス | | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ グリンピース エリンギ にんにく | | 油 バター | ハヤシルウ トマトソース こしょう | P: 25.0 | P: 31.5 |
| | かぼちゃのハンバーグ | | 鶏肉 豚肉 | | かぼちゃ | 玉ねぎ にんにく しょうが | 砂糖 | | 塩 | F: 22.7 | F: 27.8 |
| | ツナの大根サラダ | | まぐろ油漬け | | にんじん 水菜 | きゅうり 大根 | | オリーブ油 | しょうゆ 酢 塩 こしょう | 塩: 2.1 | 塩: 2.6 |

## 10月の地場産物

**「米」「牛乳」「さといも」「キャベツ」「水菜」「ごぼう」「小松菜」「大根」「玉ねぎ」「チンゲンサイ」「にら」「ねぎ」「ピーマン」「ほうれん草」「りんご」**

※学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、 9月2日(水)、7日(月)、17日(木) ⇒ 不検出 でした。
使用食材については、 使用予定 9/25(金)りんご ⇒ 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。>
「一関市ホームページ ⇒ 生活・環境 ⇒ 放射性物質の測定結果 ⇒ 学校給食食材の放射性物質を測定しています(測定結果もこちらから) ⇒ 測定結果」

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| かやきせんべい | 県産 | 切干大根 | 宮崎 | もやし | 岩手、福島 | 冷凍みかん | 和歌山 |
| じゃがいも | 萩荘(古内、南沢)中里、北海道 | 玉ねぎ | 一関(舞川) | れんこん 乱切り | 国産 | ネーブルオレンジ | オーストラリア |
| さつまいも | 茨城 | たけのこ | 徳島 | 夕顔 | 岩手 | レモン果汁 | 愛媛 |
| こんにゃく類 | 国産、群馬 | チンゲン菜 | 一関(川崎) | 冷凍いんげん | 北海道 | 海藻サラダミックス | 国産 |
| 青大豆 | 平泉、県産 | 冬瓜 | 神奈川 | 冷凍ブロッコリー | 県産 | あじ | ニュージーランド |
| ゆで大豆 | 岩手県 | なす | 一関(舞川) | 冷凍グリンピース | ニュージーランド | さば | ノルウェー |
| 豆腐 | カナダ、アメリカ原料 | にら | 一関、岩手、北海道 | 冷凍ホールコーン | アメリカ | さんま | 北海道 |
| 厚揚げ | 県産(平泉) | にんじん | 北海道 | 冷凍クリームコーン | 北海道 | 牛肉 | いわて南牛 |
| 冷凍油揚げ | カナダ、アメリカ原料 | ねぎ | 岩手 | 冷凍大根葉 | 宮崎 | 鶏肉 | 岩手 |
| みそ | 県産、千厩、九戸、金ケ崎 | 白菜 | 青森 | 冷凍おろししょうが・にんにく | 国産 | 豚肉 | 岩手 |
| キャベツ | 岩手県、群馬 | パセリ | 北海道 | 干ししいたけ | 国産 | ハラミ焼き | 一関 |
| きゅうり | 宮城 | ピーマン | 一関(舞川) | しめじ | 新潟 | ウインナー | 県産 |
| ごぼう | 一関(川崎) | 赤ピーマン | 韓国 | えのきたけ | 長野、新潟 | ロースハム | カナダ |
| 小松菜 | 一関(川崎) | ほうれん草 | 一関(川崎) | りんご | 一関(舞川) | ベーコン | 県産 |
| だいこん | 一関(舞川) | | | | | | |