

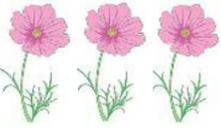


こんだまびょう

※食品で○印がついているものは、
地産のものを使用予定です。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日 曜	献立名	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) 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			
		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
1	ごはん 牛乳 自分でのせてこぎつねご飯 小松菜ののり和え いももち汁		牛乳			米			E: 649 E: 801 P: 24.9 P: 29.3 F: 18.3 F: 20.7 塩: 1.9 塩: 2.1
2	ごはん 牛乳 ソイのみそマヨネーズ焼き じゃがピーマン炒め みぞれ汁		牛乳			米 麦			E: 596 E: 752 P: 26.7 P: 32.1 F: 19.0 F: 21.7 塩: 2.2 塩: 2.4
↓今日はお月見給食です。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を供えてお祝いする日です。									
6	ごはん 牛乳 さんが焼き キャベツとわかめの和え物 いものこ汁 / みたらし団子		牛乳			米			E: 630 E: 780 P: 25.9 P: 31.9 F: 16.1 F: 18.3 塩: 1.8 塩: 2.2
7	コッパン 牛乳 とりのレモン照り焼き おからサラダ ビーンズスープ		牛乳			米			E: 615 E: 745 P: 31.1 P: 37.2 F: 24.2 F: 28.1 塩: 2.4 塩: 2.9
8	ごはん 牛乳 味付きゆで卵 大根わかめサラダ 根菜カレー		牛乳			米			E: 712 E: 863 P: 28.4 P: 32.4 F: 23.1 F: 25.3 塩: 2.4 塩: 2.6
9	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソース 豆もやしと油揚げの炒め煮 和風ポトフ		牛乳			米 麦			E: 600 E: 755 P: 23.8 P: 28.1 F: 20.3 F: 22.9 塩: 1.6 塩: 1.9
↓今日は、自の愛護デー給食です。豚肉やほうれん草、人参に含まれているビタミンAは自の乾燥を防ぎ、健康に役立ちます。また、なすに含まれているアントシアニンには暗いところでの見えやすさを良くするなど、目に良い働きがあります。									
10	ごはん 牛乳 米粉メンチカツ ごま和え 豚肉となすのみそ汁		牛乳			米			E: 670 E: 802 P: 25.4 P: 29.2 F: 21.0 F: 22.6 塩: 1.6 塩: 1.9
14	切り目入りコッパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ きのこ肉団子のスープ		牛乳			米			E: 528 E: 635 P: 27.0 P: 32.2 F: 19.3 F: 22.0 塩: 2.6 塩: 3.4
↓ 殿美小学校のリクエスト給食です。「たくさんのお野菜とお肉が食べられるとん汁は、みんなが大好きです。野菜が苦手な人もとん汁ならおいしくいただけます。」というメッセージをいただきました。味わっていただきましょう。									
15	ごはん 牛乳 とりの唐揚げ ポテトサラダ 豚汁 / オレンジ(小のみ)		牛乳			米			E: 733 E: 888 P: 28.1 P: 33.7 F: 25.5 F: 29.8 塩: 1.5 塩: 2.0
16	ごはん 牛乳 和風おろし豆腐ハンバーグ おからの炒り煮 ひきな汁 / オレンジ(中のみ)		牛乳			米 麦			E: 605 E: 798 P: 27.3 P: 33.2 F: 18.9 F: 21.4 塩: 2.1 塩: 2.5
↓今日は食育の日給食で、かみかみメニューを取り入れています。今月は、浅漬け和えと貝だくさんのみそ汁がかみかみメニューです。切干大根やたっぷりの野菜を使い、よく噛んで食べられるメニューになっています。									
17	ごはん 牛乳 三色そぼろ 野菜の浅漬け和え 貝だくさんのみそ汁		牛乳			米			E: 626 E: 781 P: 24.2 P: 28.7 F: 20.3 F: 23.0 塩: 2.1 塩: 2.4

		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) 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					
		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	献立名								小学校	中学校	
20	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: -	E: 759	
月	ホキの黄金焼き	ホキ みそ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン				卵不使用マヨネーズ	P: -	P: 29.8	
	ごぼうチップス			ごぼう 枝豆		でん粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	F: -	F: 21.7	
火	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ (みそ)	にんじん 豆苗	だいこん ねぎ ぶなしめじ				にぼし 煮干しだし	塩: -	塩: 2.1	
	米粉コッペパン 牛乳					パン 米粉			E: 589	E: 714	
	ブレーンオムレツ	卵				でん粉 砂糖	あぶら油	塩 酢	P: 24.2	P: 28.1	
	かぼちゃサラダ	白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆		かぼちゃ	きゅうり		砂糖		卵不使用マヨネーズ こしょう	F: 22.6	F: 26.4
22	ごはん 牛乳					米			E: 602	E: 751	
水	自分でのせてガバオライス丼	豚肉 豚しほり 大豆	にんじん (ピーマン)	玉ねぎ		砂糖	あぶら油	ガバオソースニング しょうゆ つゆ	P: 26.0	P: 30.7	
	春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし しょうが	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	F: 19.3	F: 22.2	
	白菜のとりみスープ	ベーコン	ほうれん草		はくさい たけのこ ねぎ しょうが えのきたけ 干しいたけ	でん粉	ごま油	かつおだし 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.7	塩: 3.3	
23	ごはん 牛乳					米 小麦			E: 601	E: 738	
木	とりつくね	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉			P: 22.9	P: 26.0	
	ひじきサラダ	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	F: 19.4	F: 20.5	
	きざみ麩のみそ汁	豆腐 (みそ)	わかめ	にんじん (ほうれん草)	切干大根 ねぎ	麩		にぼし 煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.5	
24	ごはん 牛乳					米			E: 591	E: 731	
金	チーズダッカルビ	とり肉	チーズ	にんじん (ピーマン)	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ		ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン	P: 31.4	P: 37.1	
	えのきとほうれん草の中華和え		のり	にんじん (ほうれん草)	もやし えのきたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう	F: 15.8	F: 17.5	
	大根スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ だいこん はくさい ぶなしめじ			塩 こしょう しょうゆ 中華スープストック	塩: 2.2	塩: 2.5	
27	ごはん 牛乳					米			E: 648	E: -	
月	生揚げのねぎみそ焼き	生揚げ みそ			ねぎ		ごま油	酒 みりん	P: 25.2	P: -	
	さといものマヨサラダ	とり肉		ブロッコリーの茎	キャベツ コーン 切干大根	さといも みず		しょうゆ 塩 卵不使用マヨネーズ	F: 25.6	F: -	
	納豆汁	納豆 豆腐 油揚げ (みそ)		にんじん	はくさい ねぎ なめこ			にぼし 煮干しだし	塩: 2.1	塩: -	
28	コッペパン 牛乳					パン			E: 571	E: 686	
火	マカロニと豆のミートソース	豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ		オリーブ油	酒 中華ソース トマトケチャップ 豚ウイン オイスターソース 塩 こしょう パサル	P: 28.2	P: 33.7	
	シャキシャキサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	きゅうり			塩 こしょう 酢 しょうゆ	F: 21.7	F: 24.9	
	卵スープ	卵 ベーコン		にんじん (ほうれん草)	玉ねぎ 干しいたけ	でん粉		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	塩: 2.8	塩: 3.6	
↓10月29日は「岩手とり肉の日」です。今日は「とり肉の日給食」です。「ヤンニョムチキン」の鶏肉が岩手県産です。岩手県は、全国第3位の鶏肉生産県です。											
29	ごはん 牛乳					米			E: 654	E: 828	
水	ヤンニョムチキン	とり肉			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ	P: 22.4	P: 27.2	
	オクラのなめたけ和え			オクラ にんじん	キャベツ えのきたけ	みず 水あめ 砂糖		しょうゆ 塩	F: 22.2	F: 26.6	
	水餃子のスープ	豚肉 とり肉 大豆粉	春巻	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが えのきたけ	小麦粉 でん粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩 中華スープストック 酒 こしょう	塩: 2.5	塩: 3.1	
↓ 磐井中学校のリクエスト給食です。「旬の食材を入れ、バランスの良い献立を考えました。みなさんが好きなものが多いと思うので、おいしく食べてほしいです。」というメッセージをいただきました。味わっていただきましょう。											
30	ごはん 牛乳					米 小麦			E: 589	E: 769	
木	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 つゆ	P: 27.2	P: 32.9	
	カミカミサラダ	するめいか	葉わかめ	にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	F: 17.6	F: 20.2	
	なめこのみそ汁 / なし(中のみ)	豆腐 油揚げ (みそ)		にんじん	はくさい ねぎ なめこ / なし			にぼし 煮干しだし	塩: 2.6	塩: 2.9	
31	ごはん 牛乳					米			E: 630	E: 774	
金	ねぎ入り厚焼きたまご	卵			ねぎ	でん粉 砂糖		かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん	P: 23.1	P: 27.9	
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 大豆		かぼちゃ グリンピース		砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 酒	F: 15.8	F: 18.3	
	どさんこ汁 / なし(小のみ)	豚肉 (みそ)		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく / なし	じゃがいも	あぶら油 バター	コンソメ	塩: 1.5	塩: 2.1	

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	食 材	産 地
米	一関市	油揚げ	アメリカ・カナダ	冬瓜	一関市	ピーマン	一関市	干しいたけ	国産
パン(小麦粉)	岩手	豆乳	平泉	トマト	北海道	赤パプリカ	山梨	豚肉・鶏肉	岩手
牛乳	一関市	キャベツ	岩手	なす	一関市	ほうれん草	一関市	さば	ニュージーランド
さつまいも	茨城	きゅうり	宮城	にら	一関市	もやし	岩手(輸入原料)	もうかざめ	宮城
じゃがいも	北海道	ごぼう	一関市	にんじん	北海道	りんご	岩手	するめいか	北海道・青森
こんにゃく	群馬	小松菜	一関市	ねぎ	茨城	えのきたけ	宮城	あさり	中国
大豆・青大豆	平泉・岩手	だいこん	北海道	こねぎ	茨城	ぶなしめじ	長野	ひじき	国産
豆腐	宮城	玉ねぎ	一関市	はくさい	岩手	なめこ	宮城	わかめ	宮城・岩手
生揚げ	平泉・岩手	チンゲンサイ	一関市	パセリ	宮城・北海道	生しいたけ	一関市	たけのこ水煮	国産

10月の地場産物

こめ ぎゅうにゅう
米、牛乳、みそ、さといも、みずな、
ごぼう、小松菜、にら、パセリ、
ピーマン、ほうれん草、トマトピューレ