令和8年度　　NO．6　　一関市大東学校給食センター

長月　9月　学校給食献立表

献立や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

【今月の目標】　食事と運動の関わりについて考えよう

※　献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	献立 主食（しゅしょく）	牛乳（ぎゅうにゅう）	主菜（しゅさい）	おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	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	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	実施基準	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			副菜（ふくさい）									小	650	21～32	16～24	2未満
			副菜（汁）-（しる）-									中	830	27～41	20～31	2.5未満
			そのた（デザートなど）													
1（火）	ミルクコッペ	牛乳	甘酢肉団子(小2こ、中3こ)	とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン	さとうパンこ	なたね油	しょうゆ　ソース ケチャップ	9月になりましたが、まだしばらく暑さは続きそうですね。真夏を過ぎても残る暑さを残暑といいます。残暑を乗り切るには、朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分補給をし、夜は早く寝ることが大切です。給食ももりもり食べてしっかり体力をつけましょう。	小学校	687	26.2	24.0	3.5
			ツナトマトパスタ	ベーコン まぐろ		トマト　ピーマン パプリカ	たまねぎ　たもぎたけ ズッキーニ　なす しめじ　にんにく		スパゲティ	オリーブ油	しお　ケチャップ トマトソース					
			かぼちゃとさつまいものシチュー	ウインナー とうにゅう いんげんまめ		にんじん　かぼちゃ いんげん	たまねぎ　とうもろこし		さつまいも	なたね油	さけ　しおこうじ コンソメ ホワイトルウ	中学校	933	34.5	32.0	4.0
2（水）	ごはん	牛乳	あじフライ	あじ	ぎゅうにゅう			こめ	こむぎこ パンこ	こめ油	ソース　ケチャップ コンソメ	給食には毎日牛乳がつきますね。牛乳には骨や歯の成長に欠かせないカルシウムという栄養がたくさん含まれています。体をつくるもとになるたんぱく質も豊富で、日ごとに体が大きくなる成長期のみなさんにとって、とても大切な働きをしてくれます。	小学校	678	26.1	22.4	1.9
			五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん　ごぼう		こんにゃく てんさいとう	なたね油	さけ　しおこうじ しょうゆ　みりん とうがらし					
			豚汁	ぶた肉 とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう えのきたけ　ねぎ		じゃがいも こんにゃく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ　しおこうじ	中学校	853	31.9	26.7	2.4
3（木）	ごはん	牛乳	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にら　にんじん	キャベツ　たまねぎ はくさいキムチ にんにく　しょうが	こめ	はるさめ さとう	ごま油	さけ　しおこうじ しょうゆ とりがらだし	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。ごはんもおかずも同時に食べ終わるように、ペース配分を考えて食事ができるといいですね。	小学校	592	22.8	15.3	2.4
			なめたけあえ		のり	こまつな にんじん	はくさい　もやし あじつきえのきたけ		さとう		しょうゆ　す					
			油麩入りはっと汁	とり肉		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ　ほししいたけ		こむぎこ あぶらふ		にぼしだし かつおだし さけ　しおこうじ	中学校	752	27.7	17.9	3.0
4（金）	ごはん	牛乳	たまごやき甘酢あん	たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく　しょうが	こめ	さとう かたくりこ	こめ油	とりがらだし ケチャップ　す しょうゆ　さけ	たまごには、みなさんが成長するために必要な栄養が多く含まれています。体をつくるたんぱく質の他に、ビタミンや、血をつくる鉄分も含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。昔は、病気の人だけが食べられる貴重な食品だったそうです。	小学校	625	22.0	18.6	2.1
			つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし		こんぶ	にんじん		さとう	マヨネーズ（卵不使用）	しょうゆ					
			みそビーフンスープ	ぶた肉　みそ だいずミート		にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい ねぎ		ビーフン	ごま油	とりがらだし さけ　しおこうじ みそラーメンスープ	中学校	793	26.7	21.8	2.9
7（月）	ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2こ、中3こ)	とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ	さとう	こめ油	しお	みなさんは朝ごはんを食べていますか？ごはんやパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は毎日続けるようにしましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。	小学校	653	25.0	19.0	2.4
			こんにゃくあえ	とり肉		こまつな	きゅうり　もやし		こんにゃく	ごま油	ドレッシング					
			ポークハヤシ	ぶた肉 いんげんまめ			にんじん　トマト いんげん		じゃがいも	こめ油	さけ　しおこうじ ケチャップ ハヤシルウ	中学校	845	31.3	23.1	3.1
8（火）	こくとうコッペ	牛乳	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こめ	パンこ　さとう	こめ油	しょうゆ　ソース	暑い日や運動したとき、冷たい飲み物が欲しくなりますね。水分補給は「のどがかわいたなあ」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。ジュースや炭酸飲料では水分の吸収が悪くなるので、水か麦茶がおすすめです。コップ一杯ほどの量を何度かに分けて少しずつ飲むようにしましょう。	小学校	583	23.2	23.7	2.8
			レモン風味サラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	きゅうり カリフラワー とうもろこし		さとう	オリーブ油	しお　しょうゆ レモンかじゅう こしょう					
			ふわふわたまごスープ	たまご　とり肉		にんじん こまつな	キャベツ　えのきたけ		じゃがいも パンこ		とりがらだし　さけ しおこうじ　しょうゆ コンソメ　こしょう	中学校	803	30.6	30.5	3.7
9（水）	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース	ぶた肉　とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ　しめじ	こめ	さとう	こめ油	デミグラスソース ケチャップ ソース　しょうゆ	給食の汁物は煮干しやかつお節、こんぶなどでだしを取って作っています。沸騰させないようにゆっくり時間をかけることでおいしいだしが取れます。肉や野菜、豆腐などいろいろな具材を組み合わせることで毎日食べても飽きずにおいしく楽しめますね。	小学校	599	22.3	15.8	1.8
			切干大根のサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり　とうもろこし		さとう	こめ油	しょうゆ　す					
			わかめのみそ汁	とうふ　みそ		わかめ	にんじん		じゃがいも		にぼしだし かつおだし	中学校	774	28.8	19.2	2.4
10（木）	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉　とり肉	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ　たまねぎ	こめ	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	こめ油	しお	今日は野菜のお話です。にがてな食べものを聞くと「野菜」の名前を挙げられることが多いのですが、野菜には体の調子を整えるというはたらきがあります。それからみんなが食べたお肉や魚が体の中で筋肉にかわるときも、野菜の力が必要です。野菜はげんきな体づくりに欠かせない食べものです！	小学校	611	23.6	18.5	2.1
			とまポンサラダ	かつおぶし		しらす	トマト		てんさいとう	オリーブ油	ポンずしょうゆ しお					
			キムチスープ	ぶた肉　とうふ みそ		かんてん	にんじん		じゃがいも	ごま油	にぼしだし　さけ しおこうじ とりがらだし	中学校	746	27.9	20.4	2.4
11（金）	ごはん	牛乳	春巻き	ぶた肉	ぎゅうにゅう		にんじん	こめ	こむぎこ はるさめ さとう	こめ油	しお　しょうゆ こしょう	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場します。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することで舌にある味覚センサーを育てることができます。少しずつでもいいので挑戦してみましょう。	小学校	639	24.0	21.8	2.0
			チンジャオロウスー	ぶた肉			ピーマン パプリカ		じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油	さけ　しおこうじ かき油　しょうゆ こしょう					
			豆腐ときのこの中華スープ	とうふ			にんじん				とりがらだし かき油　さけ しょうゆ　こしょう	中学校	829	29.6	27.3	2.8
14（月）	ごはん	牛乳	豚丼の具	ぶた肉　みそ だいずミート	ぎゅうにゅう		いんげん	こめ	こんにゃく はるさめ	なたね油	トウバンジャン テンメンジャン さけ　しおこうじ しょうゆ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことでだ液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。	小学校	665	23.3	18.3	1.7
			さつまいも入りマカロニサラダ	まぐろ			にんじん		さつまいも マカロニ さとう	マヨネーズ（卵不使用）	す					
			なめこ汁	とうふ　みそ			にんじん				にぼしだし かつおだし	中学校	833	28.8	21.4	2.2
			ミニトマト（2こ）				ミニトマト									

令和8年度　　NO．6　　一関市大東学校給食センター

長月　9月　学校給食献立表

献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

【今月の目標】　食事と運動の関わりについて考えよう

※　献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	主食（しゅしょく）	牛乳（ぎゅうにゅう）	献立 主菜（しゅさい）	おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	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	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物		6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	実施基準 項目	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			副菜（ふくさい）											小	650	21～32	16～24	2未満
			副菜（汁）-（しる）-											中	830	27～41	20～31	2.5未満
			そのた（デザートなど）															
15（火）	コッペパン	牛乳	オムレツのラタトイウユソース	たまご	ぎゅうにゅう		トマト　ピーマン パプリカ	たまねぎ　ズッキーニ なす　にんにく	パン		オリーブ油	しお　ケチャップ コンソメ	今日の給食に使っている、ピーマンとトマトは大東町でとれたものです。新鮮でおいしい野菜は、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で水分補給、栄養補給に最適です。味わっていただきましょう。	小学校	639	25.4	27.3	2.8
			ツナマヨサラダ	まぐろ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー　キャベツ とうもろこし			マヨネーズ（卵不使用）	す		中学校	856	32.9	34.1	4.0
			かぼちゃのクリームパスタ	ベーコン いんげんまめ とうにゅう			かぼちゃ　にんじん いんげん	たまねぎ　たもぎたけ えだまめ	スパゲティ		オリーブ油	とりがらだし ホワイトルウ						
16（水）	ごはん	牛乳	照焼きつくね	とり肉	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	たまねぎ	こめ	かたくりこ さとう　パンこ こむぎこ	こめ油	しお　しょうゆ みりん　さけ	今日は「かむこと」と「勉強」についてお話しです。よくかむと脳に流れる血液の量が多くなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。よくかんで食べて午後の授業もがんばりましょう！	小学校	653	26.9	18.6	2.4
			ひじきの炒り煮	ぶた肉　だいず あぶらあげ		ひじき	にんじん	キャベツ		こんにゃく てんさいとう	なたね油	しょうゆ　みりん さけ　しおこうじ		中学校	845	34.4	22.8	3.0
			ちゃんぽん風スープ	ぶた肉　いか かまぼこ　ちくわ さつまあげ とうにゅう			にんじん いんげん	たまねぎ　ほししいたけ キャベツ　とうもろこし にんにく　しょうが		ビーフン	ごま油	しおこうじ さけ　かき油 とりがらだし しおラーメンスープ						
17（木）	ごはん	牛乳	あじの香味焼	あじ	ぎゅうにゅう			ねぎ　にんにく しょうが	こめ	てんさいとう	ごま油	さけ　しおこうじ トウバンジャン しょうゆ	おいしいものを食べると自然と笑顔になりますよね。毎日の食事はたくさんの人たちの働きや努力でできています。そこには食べる人たちのことを大切に思う優しい気持ちが込められています。目には見えない優しい気持ちを感じながら、感謝の気持ちをもって食べましょう。	小学校	615	27.0	16.7	1.7
			米めんサラダ	まぐろ			にんじん	キャベツ　きゅうり		こめめん さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ　す		中学校	781	33.3	19.4	2.2
			さつま汁	とり肉　みそ とうふ			にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ		さつまいも こんにゃく		こんぶだし かつおだし さけ　しおこうじ						
18（金）	ごはん	牛乳	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ	こめ	じゃがいも さとう　パンこ	こめ油	しょう　しお	大豆は日本で古くから食べられてきた食材のひとつです。納豆やとうふなどの加工品やみそやしょうゆなどの調味料は私たちの生活に欠かせないものになっています。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富に含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。	小学校	661	27.1	20.1	2.4
			和風チリコンカン	ぶた肉　だいず ぶたレバー　みそ			ピーマン パプリカ	たまねぎ　れんこん ほししいたけ　にんにく		てんさいとう	なたね油	さけ　しおこうじ ケチャップ		中学校	860	32.8	27.6	3.0
			生揚げのみそ汁	なまあげ　みそ		わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ				こんぶだし かつおだし						
24（木）	ごはん	牛乳	純情メンチカツ	ぶた肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ	こめ	さとう	こめ油	ソース　しお	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。冬のイメージもありますが、夏に収穫される野菜です。目の健康やひふや粘膜を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚くかたいので栄養分をのがさず長期間 保存しておくことができます。	小学校	698	22.3	28.5	2.2
			かぼちゃのごまおかか和え	かつおぶし			かぼちゃ にんじん	きゅうり　えだまめ		てんさいとう	ごま	しょうゆ		中学校	832	25.8	30.4	2.7
			ピリ辛サンラータン	ぶた肉　たまご		わかめ		たまねぎ　えのきたけ ほししいたけ　たけのこ ねぎ		かたくりこ	ごま油 ラー油	さけ　しおこうじ とりがらだし しょうゆ　す						
25（金）	ごはん	牛乳	うさぎのハンバーグ	とり肉　ぶた肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ　えのきたけ	こめ	こむぎこ パンこ　さとう	こめ油	しお　しょうゆ みりん　さけ	今月の重点献立【十五夜】	小学校	682	24.3	16.2	2.1
			キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし		ひじき	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ　たくあんづけ はくさいキムチ			なたね油	しょうゆ　さけ しおこうじ		中学校	864	30.7	19.6	2.7
			けんちん汁	とうふ あぶらあげ			にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ		さといも	なたね油	かつおだし にぼしだし しょうゆ　さけ						
			お月見団子	とうにゅう						さつまいも こめこ　さとう								
28（月）	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き	さんま	ぎゅうにゅう				こめ	かたくりこ さとう	こめ油	しょうゆ　みりん さけ　しお	食事中のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふさわしい会話をする、立ち歩かないなどです。マナーは自分自身のためだけではなく、一緒に食事をする相手のことを思いやる心を形にしたものです。	小学校	635	24.9	24.5	1.8
			かつのりあえ	かつおぶし		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		さとう		しょうゆ		中学校	800	30.3	29.1	2.3
			沢煮椀	ぶた肉			にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ　ほししいたけ たけのこ		こんにゃく		にぼしだし　さけ こんぶだし　しお かつおだし　しょうゆ しおこうじ　こしょう						
29（火）	スネークパン	牛乳	鶏のから揚げ	とり肉	ぎゅうにゅう			にんにく　しょうが	こめ	かたくりこ こめこ	こめ油	さけ　しおこうじ しょうゆ　みりん	☆大東小学校リクエスト献立☆ 6年生のみなさんが考えてくれた、2つの献立から組み合せました。「栄養のバランスを考えながら、みんなでおいしく食べよう」というテーマで考えてくれました。おいしくて栄養バランスもばっちりですね。	小学校	635	24.9	24.5	1.8
			ポテトサラダ	まぐろ			にんじん	きゅうり		じゃがいも さとう	マヨネーズ（卵不使用）	す　こしょう		中学校	815	31.7	36.2	2.9
			ミネストローネ	ウインナー だいず いんげんまめ			トマト　パプリカ いんげん	セロリー　たまねぎ にんにく		じゃがいも マカロニ	オリーブ油	とりがらだし こしょう トマトスープ						
			れいとうみかん					みかん										
30（水）	ごはん	牛乳	ほうれん草オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう		ほうれんそう		こめ	さとう	こめ油	しお	今日はみんなが大すきなカレーです。カレーはなぜおいしいのでしょう。カレーには、体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物や脂質がバランスよく含まれていて、十分な満足感が味わえるからではないかといわれています。	小学校	695	26.4	21.4	2.6
			ふくじん和え	かつおぶし			にんじん	キャベツ　だいこん ふくじんづけ（だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ）										
			ポークカレー	ぶた肉　ぶたレバー いんげんまめ とうにゅう			にんじん　トマト いんげん	たまねぎ　たもぎたけ にんにく　しょうが りんご		じゃがいも	こめ油	さけ　しおこうじ カレーこ　ケチャップ カレールウ　ソース						

【今月の地場産品】　岩手県産…　パン、ぶた肉、とり肉、だいず、メンチカツ、つくね、白菜キムチ、干し椎茸、もやし

一関市産…　米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにゃく、なたね油、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、なす、トマト、ピーマン、ねぎ、にんじん、切り干し大根

おはぎ

お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

置き方を覚えよう！

3文字　ごはん　ひだり

2文字　しる　みぎ

ごはんは左、しる物は右