



令和8年

10月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		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				たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			小学校	中学校
1 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米麦強化米			秋はおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。「旬」の食材は新鮮で、栄養がたっぷり含まれ、おいしく食べることができます。しっかり食べて10月も元気に過ごしましょう。	609 kcal 27.9 g 18.5 g 2.0 g	788 kcal 34.3 g 22.0 g 2.5 g
	鶏そぼろ丼	鶏肉 おから 鰯			ごぼう グリンピース 生姜	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	キャベツのごま酢和え	ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	たまご 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	じゃが芋	あぶら油	しょうゆ 塩こうじ 煮干しだし			
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは普段からよくかんで食べることを意識していますか。よくかんで食べると、だ液がよくでて消化を助けたり、虫歯の予防になります。また、食べ過ぎを防いで肥満予防にもなります。	658 kcal 26.3 g 22.0 g 1.9 g	kcal g g g
	豚肉のごま焼き	豚肉 おから 味噌			たまご 玉ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ			
	かりぼり和え	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢			
	キムチはっと汁	鶏肉 味噌		にら にんじん	ねぎ 大根 しいたけ 小松菜 白菜 生姜 にんにく	小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			みそは昔から食べられている、伝統的な食品です。みその原料は、大豆とこうじと塩です。使うこうじの種類によって、信州みそなどの米みそ、九州 麦みそなどの麦みそ、東海大豆みそなどの豆みその3種類に大きく分けられます。	610 kcal 27.9 g 16.4 g 2.1 g	754 kcal 31.5 g 17.4 g 2.4 g
	いわしのみそ煮	いわし みそ				砂糖 片栗粉	ごま	みりん			
	五目きんぴら	豚肉		ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根	しらたき 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 唐辛子			
	みぞれ汁	豆腐		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ だいこん 大根 ねぎ	片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし			
6 火	ナン 牛乳		牛乳			ナン			ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。さまざまな栄養素が豊富で、かぜの予防に役立つビタミンAとビタミンCがたくさん含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。	633 kcal 26.3 g 23.9 g 3.0 g	890 kcal 36.5 g 31.2 g 4.0 g
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく	小麦粉 パン粉 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 塩 こしょう			
	グリーンサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢			
	ポークカレー	豚肉		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	カレーソース			
	バナナ (一関小のみ)				バナナ			レモン汁			
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			きのこは、木の根や落ち葉が多くつもった所に生えることから、木の子どもという意味で、きのこと言われるようになりました。きのこは、食物せんいが多く含まれるので、おなかの調子を整える働きがあります。	643 kcal 24.5 g 19.8 g 1.4 g	797 kcal 29.4 g 23.4 g 1.9 g
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	片栗粉	ごま	塩こうじ 酒			
	ひじきの中華和え		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ			
	なめこ汁	豆腐 あぶら油 味噌		にんじん	なめこ 大根 ねぎ 玉ねぎ			煮干しだし			
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				バナナ			レモン汁			
8 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米麦強化米			今月から木曜日は、「麦ごはん」の日です。麦ごはんには、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中や血管の中の掃除をしてくれるので、生活習慣病を予防してくれます。できるだけしっかり食べましょう。	597 kcal 21.0 g 17.2 g 1.9 g	753 kcal 24.8 g 18.9 g 2.3 g
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 だいず 大豆粉		にら にんじん	キャベツ 生姜	小麦粉 片栗粉 小麦粉	あぶら油	しょうゆ みりん 塩			
	麻婆大根	豚肉		ピーマン にんじん	だいこん 大根 こんにんく 生姜	こんにんく 砂糖	あぶら油	麻婆ソース しょうゆ 酒			
	五目中華スープ	豚肉		メンゲン菜 にんじん	もやし しいたけ 椎茸 ねぎ	片栗粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう スープストック			
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			「スポーツの秋」と言われるように、体を動かすには、とても気持ちのよい季節です。運動に必要な筋肉をつくる栄養といえばたんぱく質ですが、ごはんや野菜と組み合わせる食べることが大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。	595 kcal 20.6 g 18.7 g 1.9 g	755 kcal 25.7 g 22.6 g 2.3 g
	カツオカツ	かつお 大豆粉		たまご 玉ねぎ 生姜		パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩			
	キャベツの梅和え	鶏肉	わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 梅	砂糖	ごま	しょうゆ			
	沢煮椀	豚肉 あぶら油 揚げ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう しいたけ 椎茸 ねぎ	しらたき 白滝		しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし			
13 火	☆舞川小希望給食☆	～メッセージ～ 私たちの好きな給食のメニューです。栄養バランスを考えて決めました。残さず食べてくれるとうれしいです。							今日の給食は、舞川小学校の希望給食です。赤・黄・緑の食品がたくさん入っているバランスの良い献立です。残さず食べることで、食品ロスの削減にもつながります。第1希望のデザートは、レモンソーダゼリーでしたが、別日に提供 予定です。おいしく食べて、午後も元気ががんばりましょう。	610 kcal 27.9 g 22.4 g 2.9 g	761 kcal 34.1 g 27.0 g 3.8 g
	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン					
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			いよかん なつみかん ゆず にんにく 生姜	砂糖		しょうゆ 酒			
	ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ フレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	ABCスープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ	マカロニ じゃが芋		しょうゆ コンソメ こしょう			
	オレンジ				オレンジ						

※献立は都合により変更する場合があります。



令和8年

10月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食 品 名						調味料 ちょうみりょう	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		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				たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 質			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			かぼちゃの濃い緑やオレンジ色、 中身の黄色はカロテンという色素 で、体のなかでビタミンAに変身しま す。ビタミンAは、目を元気にした り、粘膜を丈夫にしておかぜを予防し てくれる働きがあります。	617 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 1.9 g	793 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 2.3 g
	かぼちゃミートフライ	豚肉 大豆粉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 片栗粉	あぶら油	しょうゆ ソース			
	大根サラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	大根 きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	春雨と卵のスープ	豆腐 卵		にんじん	キャベツ もやし ねぎ 干し椎茸	春雨		しょうゆ 塩 こしょう スープストック			
15 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			みなさんは、朝ごはんをしっかりと 食べてきましたか。朝ごはんを食べ ると、においをかいだり、かんだ り、味わったり、脳が刺激されま す。さらに、胃腸が動き始め、体温 が上がり、体全体が目覚めます。 朝ごはんをしっかりと食べて、一日の 生活リズムを整えましょう。	602 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 2.5 g	790 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 3.3 g
	赤魚のピリッと焼き	赤魚		にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒				
	炒めビビンバ	卵 豚肉		ほうれん草 にんじん	もやし ししいたけ	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤			
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	白菜 ねぎ しいたけ しょうが 干し椎茸 生姜	小麦粉 砂糖 片栗粉		しょうゆ 塩 スープストック			
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			だしは、食材のうまみを取り出し た汁のことで、和食の基本になっ ています。主に昆布やかたお節、煮干 し、干し椎茸などでとります。だし を使うと、塩を少し入れただけで も、おいしく感じられ、塩分を減ら すことができます。	613 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 1.8 g	776 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 2.3 g
	セルフひじきご飯の具	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆		あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	米麺のサラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	こめめん 米麺	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	切り干し大根のみそ汁	豆腐(みそ)	わかめ	松菜 にんじん	切り干し大根(ねぎ)	ふ 麩		煮干しだし			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			グリーンピースは、さやえんどうの 仲間です。グリーンピースは、えん どうの未熟な身を食べる野菜です。さ やえんどうは、えんどうを早どりし て、さやごと食べる野菜です。もっ と長く育てると、和菓子のあんや 煮物に使われる、えんどう豆にな ります。	594 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.3 g 2.2 g	765 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 19.2 g 2.9 g
	ホッケの香味焼き	ホッケ みそ			うめ 梅	さとう 砂糖		しょうゆ 酒 みりん			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 きんおんとう 三温糖	あぶら油	しょうゆ 酒			
	卵麺とろみ汁	鶏肉 油揚げ たまごめん 卵(麺)		松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ ししいたけ	こむぎこ 小麦粉		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
20 火	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			さつま芋の原産地は、中央・南ア フリカですが、江戸時代に 薩摩 (今の鹿児島県)で盛んに栽培され たことから、この名前がつけまし た。食物せんいが多く、おなかの調 子を整えてくれる働きがあります。	617 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 2.9 g	771 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 3.6 g
	フランクフルト	フランクフルト		トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	さとう 砂糖	あぶら油	ケチャップ			
	さつま芋とブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	さつま芋	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	キャベツのクリームスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ			シチューの素 コンソメ 塩 こしょう			

※献立は都合により変更する場合があります。

10月使用予定の
地場食材

【一関市産】かぼちゃ きゅうり 小松菜 ししいたけ チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 ピーマン りんご 米 牛乳 鶏肉 みそ
【岩手県産】ねぎ りんご パン 米麺 大豆 豆腐 豆乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

目で見る視覚

耳で聴く聴覚

鼻で嗅ぐ嗅覚

皮膚や口の中で感じる触覚

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

線でつながろう！
お米のへんしんクイズ

①もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。

②お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。

③もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。

④米ぬかをしぼると、これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。

⑤お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！
ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。

⑥お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。

米酢

お酒

もち

米油

白玉粉

フォー

こたえ

①ーもち ②ーお酒 ③ー白玉粉 ④ー米油 ⑤ー米酢 ⑥ーフォー