



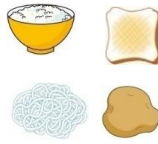
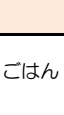
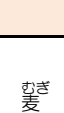
こんだまびよう



給食センターのホームページ
からご覧いただけます。

10月2日は一斉研のため、
給食はありません。

※ O印は、一関市産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。				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	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				
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	
1 木			まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豚肉 豚レバー 大豆ミート 豆腐 みそ		にら	しょうが にんにく ねぎ たまご 玉ねぎ 干しいたけ	さとう 砂糖 かたくり粉	むぎ麦 あぶら油	しょうゆ みりん 中華スープストック トウバンジャン	E:595 P:25.3 F:20.2 塩:1.8	E:748 P:30.0 F:22.9 塩:2.2	
			ひじきのナムル		ひじき	にんじん 人参	だいず 大豆もやし えだまめ 枝豆	さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢			
			もずくのすまし汁	とり肉 鶏肉 あぶら油揚げ	もずく		だいこん 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	こんにやく		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩			
5 月			さんりくさん 三陸産いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう 砂糖		しょうゆ みりん 塩 酢 昆布エキス	E:549 P:24.1 F:14.9 塩:1.9	E:663 P:26.9 F:15.7 塩:2.3	
			なめたけ和え			こまつな 小松菜	もやし 白菜 えのきたけ	さとう 砂糖 水あめ	ごま油	しょうゆ 酢 めんつゆ			
6 火			とり肉の ポテトフ레이크焼き	とり肉 鶏肉				ポテトフ레이크 パン粉	大豆マヨ ネーズ 油	しょうゆ みりん	E:636 P:33.3 F:24.7 塩:2.7	E:780 P:40.1 F:29.2 塩:3.5	
			マカロニサラダ	ツナ(まぐろ) 大豆			キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ		青じそドレッシング			
			卵とチーズのふわふわスープ	たまご 卵 ベーコン チーズ		にんじん 人参 パセリ	たまご 玉ねぎ	じゃがいも パン粉		コンソメ スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
☆ 10月10日は「目の愛護デー」☆ 少し早いですが、目の健康に役立つ「にんじん」や「ブルーベリー」を使った献立を取り入れました。													
7 水			ぼうぎょうざ 棒餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ	E:634 P:21.9 F:17.8 塩:1.9	E:761 P:24.6 F:19.4 塩:2.4	
			にんじんの中華和え	お魚ソーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)		にんじん 人参	キャベツ きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
			とうりゅうたんたん 豆乳担々スープ	豚肉 豆腐 とうりゅう 豆乳		チンゲンサイ	にんにく しょうが 白菜	はるさめ 春雨	ごま油	酒 中華スープ ストック めんつゆ トウバンジャン 塩 こしょう			
			ブルーベリーゼリー			にら	ブルーベリー	さとう 砂糖	ごま				
8 木			さばの和風カレー焼き	さば			しょうが にんにく		むぎ麦	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	E:602 P:23.4 F:21.9 塩:1.7	E:761 P:28.3 F:25.5 塩:2.1	
			ほうれん草のりびたし		のり	ほうれん草	もやし 白菜	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ めんつゆ			
9 金			あき かお 秋の香りごはんの具	とり肉 鶏肉 油揚げ だいず 大豆ミート		にんじん 人参	ごぼう まいたけ しめじ 干しいたけ グリンピース	こんにやく かたくり粉	あぶら油	酒 しょうゆ み りん 中華スー プストック 塩	E:639 P:21.2 F:17.4 塩:1.7	E:790 P:24.8 F:19.6 塩:2.1	
			だいごく 大学いも					さつまいも 砂糖 はちみつ	あぶら油 ごま	しょうゆ みりん			
13 火			かいそうじろ 海藻汁	とうふ 豆腐 昆布 わかめ とさかのり ふのり			はくさい 白菜 もやし ねぎ		大豆バター にゅうふしょう (乳不使用)	かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩			
			セルフホットドッグ	ウインナー		トマトピューレ	にんにく しょうが	かたくり粉	オリーブ油	トマトケチャップ 赤ワイン	E:555 P:23.8 F:22.9 塩:2.7	E:679 P:28.6 F:27.5 塩:3.7	
			フレンチサラダ	ツナ(まぐろ)		ブロッコリー あか 赤ピーマン	きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう 砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう			
			ベーコンと さつまいものスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ	さつまいも じゃがいも		しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう			
14 水			ふた 豚キムチ丼の具	豚肉		にら	しょうが 玉ねぎ もやし キムチ(白菜 大根 にんにく しょうが ねぎ)	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま油	酒 しょうゆ こ しょう 魚しょう 唐辛子 塩	E:576 P:24.5 F:17.6 塩:1.8	E:712 P:28.5 F:19.8 塩:2.1	
			きゅうりのごま酢和え		わかめ	にんじん 人参	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢			
			さわにわん 沢煮椀	とうふ 豆腐 あぶら油揚げ			はくさい 白菜 たけのこ ごぼう ほ 干しいたけ ねぎ	こんにやく		かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩			
15 木			あじカツ	あじ 豆乳			たまご 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 さとう 砂糖	むぎ麦 あぶら油	塩 しょうゆ 魚しょう	E:623 P:23.8 F:20.0 塩:1.6	E:783 P:28.5 F:22.9 塩:2.0	
			おからと ひじきの炒り煮	おから 青大豆 とり肉 鶏肉 大豆ミート	ひじき	にんじん 人参	ごぼう	さとう 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん			
			きのこ汁	なまあ 生揚げ	みそ	こまつな 小松菜	だいこん 大根 しめじ まいたけ エリンギ なめこ ねぎ		ごま油	煮干しだし			
			りんご				りんご						
16 金			ほうれん草オムレツ	たまご 卵		ほうれん草			あぶら油	塩	E:664 P:24.5 F:20.9 塩:1.9	E:838 P:29.6 F:25.1 塩:2.7	
			キャベツと つぼ漬けの和え物	だいず 大豆 きわかめ			キャベツ きゅうり つぼ漬け(大根)	さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩 酢			
			あきいろ 秋色カレー	豚肉 豚レバー		にんじん 人参 トマトピューレ	にんにく しょうが 玉ねぎ (なす) しめじ エリンギ れんこん グリンピース	じゃがいも さつまいも	あぶら油	赤ワイン カレーフ레이크 トマトケチャップ 中濃ソース			

				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	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				
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	
19月			ぶりの香味ソースがけ	ぶり			ねぎ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉		ごま油	酒 しょうゆ	E:650	E:805
			こめゆめ 米麺のごまマヨサラダ	お魚ソーセージ (すけそうたら・いとりだい・大豆粉)		小松菜	キャベツ とうもろこし	こめゆめ 米麺		ごま油 大豆マヨネーズ	しょうゆ	P:25.7 F:23.5	P:30.7 F:27.3
			かぶのみそ汁	油揚げ 高野豆腐	わかめ	かぶの葉 人参	玉ねぎ かぶ もやし えのきたけ			煮干しだし	塩:1.5 塩:1.9		
20火			あき秋なすのトマト煮込み	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉		トマトピューレ	たま玉ねぎ (なす)	パン粉 砂糖		赤ワイン トマトケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	E:658	E:790	
			パンプキンサラダ			バジル	玉ねぎ (なす)	マカロニ	オリーブ油	塩 しょうゆ	P:25.6 P:30.6		
			クラムチャウダー	あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ	きゅうり	さつまいも 砂糖	大豆マヨネーズ	塩 しょうゆ	F:25.4 F:29.0		
21水			和風おろしハンバーグ	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐			たま玉ねぎ 大根 しょうが	パン粉 小麦粉		塩 しょうゆ	E:599	E:731	
			うめおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし キャベツ	砂糖		乾燥カリカリ梅 しょうゆ	P:24.1 P:28.3		
			にらたまみそ汁	たまご とうふ 卵 豆腐 (みそ)		人参 にら	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも かたくり粉		煮干しだし	F:13.6 F:15.0		
22木			ピリ辛ほっけ焼き	ほっけ	かんてんご 寒天粉		にんにく しょうが			しょうゆ 酒 トウバンジャン	E:575	E:726	
			さといものそぼろ煮	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ だいず 大豆ミート		人参	ほ 干しいたけ	重いも 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ	P:24.6 P:29.5		
			五目汁	あぶらあ 油揚げ			白菜 大根 ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく かたくり粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	F:16.3 F:18.3		
23金			焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉		栗 油	塩	E:671	E:862
			きんぴらごぼう	ぶたにく だいず 豚肉 大豆		人参 (ピーマン)	れんこん ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	P:24.5 P:29.2		
			いわしのつみれ汁	いわし イナダ とうふ 豆腐 (みそ)		人参	たま玉ねぎ しょうが 大根 はくさい 白菜 しめじ ねぎ	こんにゃく 砂糖	魚しょう 塩 酒 煮干しだし	F:21.5 F:26.3			
26月			あかう赤魚のみそ焼き	あかう赤魚 (みそ)	かんてんご 寒天粉		しょうが にんにく	砂糖		しょうゆ みりん 酒	E:607	E:750	
			すき昆布と あぶらあ 油揚げの炒め煮	あぶらあ 油揚げ だいず ごやとうふ 高野豆腐	すき昆布	さやいんげん	もやし	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 めんつゆ みりん	P:26.7 P:31.6		
			せんべい汁	とりにく 鶏肉		人参	大根 白菜 ごぼう まいたけ ねぎ	小麦粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	F:15.9 F:17.7		
27火			キッシュ風オムレツ	たまご 卵	チーズ	かぼちゃ 人参	たま玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉		あぶら油	酢 塩	E:597	E:734
			カレーポテト	ウインナー		ピーマン	たま玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	大豆バター (乳不使用)	コンソメ 塩 カレー粉	P:23.2 P:28.2		
			ファルファッレの トマトスープ	とりにく 鶏肉		人参	たま玉ねぎ にんにく セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ スープ ストック 塩 しょうゆ	F:20.6 F:24.3		
28水			いちごジャム			トマトピューレ	いちご果汁	砂糖				塩:2.7 塩:3.7	
			ポークチャップ	ぶたにく 豚肉			にんにく たま玉ねぎ	小麦粉 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ トマトケ チャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン	E:644 E:791		
			グリーンサラダ	ツナ (まぐろ)		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう 砂糖	オリーブ油	酢 塩 しょうゆ	P:27.7 P:32.4		
☆ 10月29日は「若手とり肉の日」☆ 岩手県産の鶏もも肉を使った「油淋鶏」を取り入れました。よく味わって食べましょう。													
29木			ゆーりんちー 油淋鶏	とりにく 鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖		ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	E:618	E:784
			はるさめ 春雨サラダ	お魚ソーセージ (すけそうたら・いとりだい・大豆粉)		人参	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	P:24.5 P:29.3		
			ピリ辛チゲ	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 (みそ)		人参	はくさい だいこん たま玉ねぎ えのきたけ キムチ (白菜 大根 にんにく しょうが ねぎ)	さとう 砂糖	ごま油	酒 中華スープ ストック しょうゆ 魚しょう 唐辛子 塩	F:18.1 F:20.8		
☆ ハロウィン献立 ☆ ハロウィン限定の、かぼちゃ型ハンバーグです。デザートには、ハロウィンのお話があるので、読んでから食べましょう♪													
30金			かぼちゃ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 だいず 大豆粉		トマトピューレ	たま玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉		オリーブ油	塩 しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン	E:625	E:784
			海藻とコーンのサラダ	あおだいず 青大豆	昆布 わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング しょうゆ 塩	P:22.0 P:27.0			
			鮭ボールスープ	さけ 鮭 すけそうたら		小松菜 人参	たま玉ねぎ はくさい 白菜 しめじ	マロニー 砂糖	あぶら油	しょうゆ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ	F:17.1 F:20.2		
30金			ハッピーハロウィンデザート				クランベリー・いちご・ブルーベリー・梨	砂糖				塩:1.7 塩:2.5	

10月使用予定の
地場産食材

一関市産：米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・かぼちゃ・なす・ピーマン・りんご・トマトピューレ
岩手県産：パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・油揚げ・豆腐・大豆ミート・めかぶ・大根・もやし・大豆もやし