



令和7年度

# 10月 学校給食献立表

NO. 7

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】すききらいになくなくても食べよう

日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準						
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
(水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料	ひとくちメモ	小学校					
		副菜(ふくさい)	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			650	21~32	16~24	2未満		
		副菜(汁)-(しる)-									830	27~41	20~31	2.5未満		
		そのた(デザートなど)														
1 (水)	ごはん 牛乳	あじの梅みそ焼き	あじ みそ	ぎゅうにゅう		うめ		てんさい糖	なたね油	みりん さけしおこうじ	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を自覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校				
		鶏じゃが	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも こんにやく てんさい糖	なたね油	さけしおこうじ しょうゆ つゆ		619	28.0	15.1	1.7	
		みそビーフンスープ	ぶた肉 だいずみそ		にんじん ちんげんさい	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ とうもろこし		ビーフン	ごま油	さけしおこうじ とりがらだし みそラーメンスープ		中学校				
												786	34.3	17.5	2.5	
2 (木)	むぎごはん 牛乳	棒ぎょうざ	とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが		なたね油	しょうゆ しお	10月2日は「とうふの日」です。大豆から作られるとうふには、たんぱく質や鉄分など元気がなにかに欠かさない栄養がたくさん含まれています。そのまま食べたり、みそ汁、煮物、炒めものなど、どんな料理にも合う和食に欠かさない食品です。	小学校				
		生揚げのピリ辛みそ炒め	なまあげ みそ ぶた肉 だいず		ピーマン	たまねぎ		はるさめ さとう こおぎこ	なたね油	さけしおこうじ トウバンジャン みりん		673	25.0	23.5	1.9	
		とうふのあんかけ汁	とうふ とり肉	わかめ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ		こんにやく		にぼしだし かつおだし さけしおこうじ しょうゆ みりん		中学校				
		ミニトマト			ミニトマト							833	30.4	27.5	2.4	
6 (月)	ごはん 牛乳	うさぎ型ハンバーグ	ぶた肉 とり肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ えのきたけ		なたね油	しょうゆ みりん さけ	今月の重点献立 【十五夜】 10月6日は十五夜	小学校				
		れんこんとさつまいものきんぴら			にんじん	れんこん えだまめ		さつまいも さとう こんにやく	こめ油	しょうゆ みりん つゆ とうがらし			659	20.1	15.7	2.0
		かぼちゃ団子汁	とり肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ		かぼちゃ団子		にぼしだし かつおだし さけしおこうじ しょうゆ みりん			中学校			
		お月見デザート						和梨ゼリー					843	25.5	19.0	2.8
7 (火)	コッパン 牛乳	ハッシュポテト		ぎゅうにゅう					こめ油	しお	パンを食べるときはそのままかぶりつくのではなく、ひと口に入る大きさにちぎって食べます。この食べ方が、すてきに見えるマナーのひとつです。パンは直接手でさわるので、食べる前の手洗いを丁寧に行いましょう。	小学校				
		トマトとツナの Pasta	まぐろ ベーコン		トマト ほうれんそう ピーマン パプリカ	たまねぎ たもぎたけ えだまめ		スパゲティ	オリーブ油	しお トマトソース ケチャップ			618	25.1	20.3	2.6
		肉団子のスープ	とり肉		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ		かたくりこ		とりがらだし しょうゆ さけ しょうゆ			中学校			
													764	30.6	23.8	3.5
8 (水)	ごはん 牛乳	タンドリーチキン	とり肉 みそ	ぎゅうにゅう		ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく		こめ油	しおこうじ カレー ケチャップ	みぞれ汁は大根おろしをたっぷり使った汁ものです。すりおろした大根がみぞれ雪のように見えることから大根おろしを使った料理に「みぞれ」という名前がついています。	小学校				
		米めんサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		こめこめん	ごま油	れいめんスープ			608	24.6	19.1	1.5
		みぞれ汁	ぶた肉		にんじん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう		かたくりこ		にぼしだし かつおだし さけしおこうじ			中学校			
													770	30.3	22.3	1.9
9 (木)	むぎごはん 牛乳	たまごやき甘酢あんかけ	たまご	ぎゅうにゅう			たまねぎ しょうが にんにく		こめ油	ケチャップ すとりがらだし しょうゆ さけ	みなさんは食べるときの自分のくせを意識したことがありますか。自分で気づきにくいですが、いつも右側だけかんでいたり、あまりかまずに飲みこんでしまうなど、無意識にしていることがあるかもしれません。自分のくせを知って、右側で10回かんだら、左側で10回というように、食べものを口の中央全体でよくかんで食べるようにしましょう。	小学校				
		チンジャオロウスウ	ぶた肉		ピーマン パプリカ	たけのこ しょうが にんにく		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			604	25.4	20.4	2.1
		わかめスープ	とうふ	わかめ かんてん	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ				とりがらだし しょうゆ さけ			中学校			
													769	31.3	23.6	2.7
10 (金)	ナン 牛乳	焼き栗コロッケ		ぎゅうにゅう					こめ油	しお	今日の主食は「ナン」です。ナンは北インドの料理で王族などが食べる宮廷料理で出されていたそうです。大きな壺の形のタンドールという釜で焼いて作られます。一口大にちぎって、キーマカレーをつけて食べてみましょう。	小学校				
		おから入りキーマカレー	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー おから だいず いんげんまめ とうにゅう		にんじん いんげん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	オリーブ油	さけしおこうじ カレールウ ケチャップ			649	24.1	27.4	2.2
		ブルーベリーヨーグルト和え		ヨーグルト スキムミルク		みかん りんご もも ようなし ブルーベリー ナタデココ							中学校			
													836	30.3	33.6	2.9
14 (火)	こくとろっぺ 牛乳	とうふハンバーグトマトソース	とうふ とり肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ		こめ油	ケチャップ しおソース コンソメ	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				
		切干大根とツナのサラダ	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			631	26.8	23.3	3.4
		豆乳クリームパスタ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		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 さつまいも	オリーブ油	とりがらだし ホワイトルウ			中学校			
													772	32.4	27.8	4.2
15 (水)	ごはん 牛乳	鱈のスタミナ揚げ	たら	ぎゅうにゅう					こめ油	さけ スタミナ源たれ	沢煮鮭は、細く切ったぶた肉と野菜をかつお節とにぼして取っただし汁で煮た汁ものです。具材のうま味がいっぱい出てごはんによく合う優しい味の汁物です。	小学校				
		たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり せんぎりたくあん		こめ	マヨネーズ (卵不使用)	あおじそドレッシング			592	21.9	19.6	2.0
		沢煮鮭	ぶた肉		にんじん	だいこん たけのこ ねぎ ごぼう ほししいたけ		こんにやく		かつおだし にぼしだし さけしおこうじ しょうゆ こしょう			中学校			
													750	26.5	23.3	2.3
16 (木)	むぎごはん 牛乳	あつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう					こめ油	しお	今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたとり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒ににひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合ってごはんがすすむ味付けです。よくかんでいただきますよう。	小学校				
		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 はくさいキムチ だいこん (たくあん)		じゃがいも	なたね油	しおこうじ さけ つゆ			606	24.9	17.9	1.7
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし				にぼしだし さけしおこうじ			中学校			
													772	30.8	21.2	2.2
17 (金)	ごはん 牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個)	とり肉 おから	ぎゅうにゅう					こめ油	しお しょうゆ さけ	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				
		コールスローサラダ	ぎょにくソーセージ		にんじん	キャベツ とうもろこし		てんさい糖	マヨネーズ (卵不使用)	しお こしょう			685	24.6	21.1	2.4
		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	たまねぎ しめじ たもぎたけ にんにく		じゃがいも	こめ油	さけしおこうじ ケチャップ ハヤシソース(乳含む)			中学校			
													900	31.3	26.3	3.2





令和7年度

# 10月 学校給食献立表

NO. 7

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。



【今月の目標】すききらいになくなくても食べよう

※ 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	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
	主菜(しゅさい)									650	21~32	16~24	2未満	
	副菜(ふくさい)	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			830	27~41	20~31	2.5未満	
	副菜(汁)-(しる)-													
	そのた(デザートなど)													
20 (月)	ごはん 松風焼き かぼちゃのおかか和え はっと汁 りんご	とり肉 とうふ みそ かつおぶし とり肉 りんご	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ りんご	パンこ てんさい糖 こむぎこ あぶらふ	ごま	しょうじょう さけ しょうゆ にぼしだし かつおだし さけ しょうじょう しょうゆ つゆ		小学校 中学校	787	33.5	17.7	2.7
21 (火)	食パン とり肉と大豆のトマト煮 レモン風味サラダ カレーポトフ ブルーベリージャム	とり肉 だいず まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ セロリー なす にんにく カリフラワー たまねぎ セロリー キャベツ しめじ	パンこ さとう じゃがいも マカロニ ブルーベリー ジャム	オリーブ油	さけ しょうじょう けチャップ コンソメ しょうゆ レモンかじゅう しょうゆ しょう こしょう とりがらだし さけ コンソメ カレー しょうじょう	よくかんで食べると、脳の緊張がやわらぎ、気持ちがおおらかになると言われています。静かによくかんで食事時間を過ごすことは、心の落ち着きにつながります。	小学校 中学校	588	25.9	21.6	2.3
22 (水)	ごはん いわしのみそ煮 ひじきの炒り煮 さつま汁	いわし みそ とり肉 だいず ぶた肉 なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ひじき にんじん いんげん にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	さとう こめこ てんさい糖 さつまいも	なたね油	酒 しょうじょう しょうゆ みりん つゆ さけ しょうじょう	なたね油は日本でもっとも昔から使われている食用油です。給食で使用しているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。コクがあり、料理をおいしく支えてくれます。	小学校 中学校	664	28.1	20.8	1.8
23 (木)	むぎごはん 豚丼の具 ポテトサラダ けんちん汁 りんごゼリー	ぶた肉 だいず みそ まぐろ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン いんげん にんじん にんじん	たまねぎ れんこん りんご だいこん ごぼう ねぎ	はるさめ じゃがいも さとう さつまいも りんごゼリー	なたね油 マヨネーズ (卵不使用) ごま油	さけ しょうじょう トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ す しょう こしょう にぼしだし かつおだし さけ しょうゆ みりん しょう	<b>☆猿沢小リクエスト献立☆</b> 「元気がでる栄養ごはん」というテーマで、保健委員会のみなさんが考えてくれました。豚丼の具でごはんがもりもり食べられそうです。けんちん汁には地産の里芋を使う予定です。	小学校 中学校	696	24.1	24.4	1.7
24 (金)	ごはん 春巻き 大根ととり肉の炒り煮 キムチスープ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かんてん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ	はるさめ さとう こむぎこ こんにやく てんさい糖 じゃがいも	ごま油	しょうゆ しょう さけ しょうじょう しょうゆ みりん にぼしだし さけ しょうじょう とりがらだし	みなさん食事をするときには味わって食べていますか。食事をするときには「何が入っているかな」「どんな味付けなのかな」など味わいなながら食べてほしいと思います。続けているとみなさんの味覚がきたえられて、味の記憶も増えていきます。いろいろな味を発見できるように味わっていただきましょう。	小学校 中学校	685	24.6	21.1	2.4
27 (月)	ごはん 松風焼き かぼちゃのごま和え はっと汁 りんご	とり肉 とうふ みそ かつおぶし とり肉 りんご	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ りんご	パンこ てんさい糖 こむぎこ あぶらふ	ごま	しょうじょう さけ しょうゆ にぼしだし かつおだし さけ しょうじょう	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷり野菜です。冬のイメージもありますが、暑い今の時期に収穫される夏野菜です。目の健康やひびや乾燥を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚くてかたいので栄養分をのがさず冬まで保存しておくことができます。	小学校 中学校	619	27.2	15.3	2.2
28 (火)	むすびパン とり肉のパン粉焼き チキンと豆のサラダ かぼちゃとさつまいものシチュー ハロウィンブチゼリー	とり肉 とり肉 だいず とり肉 とうふ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ たもぎたけ	パン粉 さとう さつまいも ぶどうゼリー	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 ごま油	さけ しょうじょう マスタード こしょう しょうゆ しょう こしょう さけ しょうじょう コンソメ ホワイル ウ	<b>☆岩手とり肉の日☆</b> 10月29日は「とり肉の日」です。半支でとりは10番目、29日は「にく」の日であること由来します。今日は一関産のとり肉を使って「パン粉焼き」を作ります。下味に塩こしょうやマヨネーズを加えることで、肉がしつとりやわらかくなります。	小学校 中学校	665	29.1	26.6	3.5
29 (水)	ごはん 甘酢肉団子(小2個、中3個) つぼ漬けのマヨサラダ ちゃんぽんスープ	ぶた肉 かつおだし ぶた肉 ちくわ さつまあげ いか かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ たまねぎ キャベツ とうもろこし ほししいたけ	パンこ さとう かたくりこ さとう ビーフン	ごま油 マヨネーズ (卵不使用) ごま油	しょう こしょう しょうゆ さけ しょうじょう とりがらだし かき油	今日は食器の置き方についてのお話です。正しい置き方は、おつけが右、ごはんは左、おさらの右にお肉などの主菜、左に野菜のおかずです。牛乳は右上に置きましょう。みなさんのおぼんの上はどうなっていましたか。もう一度確認してみましょう。	小学校 中学校	696	27.8	21.3	2.0
30 (木)	むぎごはん たらフライ さつまいものそぼろ煮 わかめのみそ汁	たら ぶた肉 だいず みそ	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん いんげん にんじん	たまねぎ たまねぎ だいこん ねぎ	こむぎこ パンこ さつまいも てんさい糖	ごま油 なたね油	しょう こしょう ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ さけ しょうじょう しょうゆ みりん にぼしだし かつおだし	給食には毎日牛乳が付きませんが、それはなぜでしょう。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。筋肉などのもとになるたんぱく質も豊富です。筋力アップや成長期のお子さんにとって大切な働きをしてくれるからです。	小学校 中学校	670	24.8	20.2	1.6
31 (金)	ごはん ハンバーグきのこソース さつまいも入りマカロニサラダ かしわ汁	ぶた肉 とり肉 まぐろ とり肉 みそ とうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ きゅうり にんじん にんじん なら だいこん ごぼう	パンこ さとう さつまいも マカロニ	ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ す しょう こしょう にぼしだし かつおだし さけ しょうじょう	食べ終わったとき、ごはん容器やおはしにごはんつぼは残っていませんか。ごはんつぼは最後の一口まで大切に食べてほしいなあと考えています。けれど、最後に取ろうとすると固くなってきれいに取れないときがありますよ。食べている途中で、ごはんつぼを集めながら食べるというですよ。自分もきもちがいいですし、洗う人もうれしい気持ちになりますよ。	小学校 中学校	606	20.8	17.5	1.4



☆☆☆ 今月の地場産品 [岩手県産、一関市産] ☆☆☆  
 岩手県産…パン、ぶた肉、だいず、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、こんにやく、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、こまつな、チンゲンサイ、さつまいも、ねぎ、りんご、ミニトマト、なたね油