

令和7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	脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物				小学校	中学校		
22水	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。	648 kcal	849 kcal		
	鯖のスタミナ焼き	鯖			ねぎ 生姜		ごま油	しょうゆ 塩こうじ 酒		25.2 g	32.4 g		
	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	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		22.7 g	29.6 g		
	春雨スープ	豆腐		小松菜	キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ	春雨		しょうゆ 塩 だし スープストック		2.0 g	2.4 g		
23木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			鯖やさんま、いわしなどの背が青い魚は、青魚と呼ばれています。青魚には、血液の健康に役立つEPA(エイコサペンタエンサン)が多く含まれます。特に日本人と鯖の歴史は古く、縄文時代の遺跡から、鯖の骨が見つかっています。	608 kcal	784 kcal		
	ホッケの竜田揚げ	ほっけ			しょうが 生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒		25.4 g	30.9 g		
	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	まとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ		18.9 g	22.4 g		
	どさんこ汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし	じゃが芋	バター 油	コンソメ 酒		1.9 g	2.6 g		
24金	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、東海豆みそなどの豆みその3種類に大きく分けられます。	603 kcal	768 kcal		
	セルフ鶏そぼろ丼の具	鶏 鶏肉			ごぼう グリンピース 生姜	まとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		25.2 g	30.8 g		
	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)	まとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酢		2.5 g	3.2 g		
	みそ煮込みうどん	鶏肉	みそ	ほうれん草 にんじん	白ネギ 玉ねぎ ねぎ	うどん 砂糖		塩 酒 かつおだし 酒 煮干しだし					
27月	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかり食べてきましたか。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。	607 kcal	790 kcal		
	揚げ餃子	鶏肉 豚肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	こむぎこ かんぱん 小麦粉 片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩		20.6 g	25.5 g		
	麻婆大根	豚肉		ピーマン にんじん	だいこん 大根 ねぎ にんにく しょうが	こんにゃく 砂糖	あぶら油	麻婆ソース 酒 しょうゆ		19.7 g	25.2 g		
	もやし中華スープ	豆腐	ベーコン	メンチカツ にんじん	もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 スープストック		2.1 g	2.7 g		
28火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			料理のおいしさは、味や香りのほか、見た目もとても重要です。お皿の汚れを気にしたり、少し気を配ることで、よりおいしそうに見せることができます。配膳するときは、見た目がきれいになるように、工夫して盛り付けてみましょう。	648 kcal	834 kcal		
	ミートオムレツ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ	パン粉 砂糖	あぶら油	塩 酢 しょうゆ		22.0 g	27.7 g		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)	酢 塩 しょうゆ		28.0 g	35.2 g		
	ミネストローネ	ウィンナー 大豆		トマト にんじん	たまご だいこん 玉ねぎ 大根 にんにく	マカロニ	あぶら油	コンソメ しょうゆ しょうゆ		2.8 g	3.5 g		
	バナナ (一関小のみ)				バナナ								
29水	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。	599 kcal	756 kcal		
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが 生姜	まとう 砂糖		しょうゆ 酒 みりん		26.7 g	32.8 g		
	おから炒り	おから 鶏肉		にんじん	ごぼう 干し椎茸 ねぎ	しらたき 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		20.4 g	23.9 g		
	めかぶ汁	豆腐 味噌	みそ	にんじん	だいこん 大根 ねぎ	じゃが芋		煮干しだし		1.7 g	2.4 g		
30木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日の給食は、岩手県鶏肉の日給食です。岩手県は、全国第3位の鶏肉の生産量です。鶏肉は、質の良いたんぱく質が多く含まれ、低カロリーな食材です。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。	620 kcal	814 kcal		
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉	みそ				ごま	みりん 酒		28.3 g	36.5 g		
	五目まめ	だいず 豚肉		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		16.5 g	19.2 g		
	卵とわかめのスープ	たまご 卵	わかめ	メンチカツ にんじん	たまご 玉ねぎ えのきだけ	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ スープストック		2.2 g	2.8 g		
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				バナナ								
31金	ごはん 牛乳		牛乳			米			一年中お店に並んでいる大根ですが、これから大根のおいしい季節です。春から夏のはみすが強く、秋から冬のはみすのみすく、甘みが増してきます。	671 kcal	803 kcal		
	肉じゃがコロッケ	豚肉 大豆粉			たまご 玉ねぎ	じゃが芋 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 塩		22.6 g	26.5 g		
	大根とツナのサラダ	まぐろ フレーク	わかめ	にんじん	だいこん 大根(きゅうり)	まとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		23.2 g	25.1 g		
	キムチ汁	豚肉 豆腐	みそ	にら にんじん	たまご 玉ねぎ えのきだけ だいこん しょうが 大根 生姜 にんにく	まとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 唐辛子 煮干しだし		2.1 g	2.4 g		

※献立は都合により変更する場合があります。