








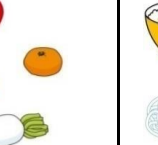

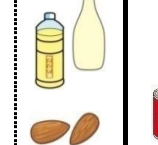




















こんだまびよう



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3日は一斉研のため、給食はありません。

※ ○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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 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	ごはん	水	【おかず】 秋の香りごはんの具 大学いも いわしのつみれ汁	鶏肉 青大豆 大豆ミート 油揚げ	人参	ごぼう しいたけ しめじ 干しいたけ	こんにゃく さつまいも 砂糖 はちみつ	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック 塩	E:707 E:871 P:26.9 P:31.8 F:21.9 F:24.9 塩:1.6 塩:2.2	
2	ごはん	木	【おかず】 麻婆豆腐 春雨サラダ めかぶスープ	豚肉 豆腐 大豆ミート (みそ) お魚ソーセージ (す けそうたら・いとよ りだい・大豆粉)	人参	ごぼう しいたけ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	こんにゃく さつまいも 砂糖 なたね油 春雨 砂糖	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック トウ パンジャン	E:579 E:727 P:23.8 P:28.4 F:17.2 F:19.3 塩:1.8 塩:2.3	
☆ お月見献立 ☆ 今年の十五夜は10月6日です。もともとは収穫への感謝を表す行事で、里いもやさつまいもなどのいも類や、収穫したお米で作っただんごをお供えする風習があります。										
6	ごはん	月	【おかず】 焼き栗コロッケ 野菜の塩昆布和え いものこ汁 お月見だんご	豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	人参	キャベツ きゅうり もやし 大根 (ごぼう) しいたけ ねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:674 E:849 P:20.5 P:24.4 F:18.2 F:22.4 塩:1.6 塩:1.8	
7	ごはん	火	【おかず】 セルフホットドッグ こんにゃくサラダ パンプキンポタージュ	豚肉 鶏肉	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:646 E:788 P:25.2 P:30.5 F:29.1 F:34.8 塩:2.9 塩:3.8	
8	ごはん	水	【おかず】 ほっけの一夜干し おからとひじきの 炒り煮 どさんこ汁 ふりかけ	鶏肉 豆腐 大豆ミート 豚肉 豆腐 (みそ)	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし ねぎ	じゃがいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:617 E:763 P:28.3 P:33.8 F:18.5 F:20.8 塩:2.2 塩:2.6	
9	ごはん	木	【おかず】 豚肉となすのみそ炒め しらす和え せんべい汁	豚肉 厚揚げ 青大豆 みそ	人参	ごぼう しいたけ 玉ねぎ なす もやし キャベツ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:579 E:729 P:23.8 P:27.9 F:16.5 F:18.6 塩:1.8 塩:2.3	
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に役立つビタミンAを多く含む「にんじん」を使った和え物を取り入れました。										
10	ごはん	金	【おかず】 棒ぎょうざ にんじんのツナ和え 豆乳担々スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉 ツナ (まぐろ) 豚肉 豆腐 豆乳 (みそ)	人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが 玉ねぎ しめじ えのきたけ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:613 E:743 P:23.4 P:26.6 F:18.8 F:20.7 塩:1.9 塩:2.1	
14	ごはん	火	【おかず】 きのこソースハンバーグ さつまいもの洋風サラダ 卵とチーズのふわふわスープ	鶏肉 豚肉 大豆粉	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ えのきたけ グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:597 E:739 P:26.2 P:32.5 F:24.0 F:28.9 塩:2.3 塩:3.3	
15	ごはん	水	【おかず】 ぶりのねぎみそ焼き 野菜ののりおえ 鶏肉としいたけの汁物	ぶり みそ のり	人参	ごぼう しいたけ 玉ねぎ (ごぼう) しいたけ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:578 E:720 P:26.9 P:32.3 F:17.6 F:20.2 塩:1.6 塩:2.2	
16	ごはん	木	【おかず】 お魚シュウマイ 豆もやしの中華サラダ チンゲンサイの 旨辛スープ オレンジ	すけそうたら 豚肉 大豆粉 ツナ (まぐろ) 豚肉	人参	ごぼう しいたけ 玉ねぎ (ごぼう) しいたけ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:585 E:752 P:20.7 P:25.0 F:16.7 F:19.7 塩:1.7 塩:2.2	
17	ごはん	金	【おかず】 チーズオムレツ カリポリ和え 森のきのこカレー	卵 チーズ 大豆 青大豆 鶏肉 豚レバー	人参	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ 玉ねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも さつまいも 砂糖 なたね油	酒 しょうゆ みりん 中華ス ブストック	E:696 E:882 P:24.5 P:29.8 F:23.2 F:28.1 塩:2.2 塩:2.9	

			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
20月	ごはん		ちくわの天ぷら (2本) ごぼうの甘辛炒め 白菜となめこのみそ汁 ベビーチーズ	ちくわ(すけそうたら・いとよりだい・たちうお・大豆) 豚肉 大豆 豆腐(みそ)		人参(ピーマン) 人参(ごぼう) れんこん 白菜 大根 もやし なめこ ねぎ	人参(ピーマン) 人参(ごぼう) れんこん 白菜 大根 もやし なめこ ねぎ	砂糖 てんぷら粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	カレー粉 塩 しょうゆ 酒 味唐辛子 煮干しだし		E:821 P:30.0 F:24.9 塩:2.8
21火	食パン		ツナサンドの具 あき秋なすのラタトゥイユ ポトフ風スープ	ツナ(まぐろ) ベーコン 鶏肉 大豆粉		トマト バジル ピーマン トマトピューレ かぶの葉 人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり なす(たま玉ねぎ) にんにく たま玉ねぎ かぶ しめじ	マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉	大豆マヨネーズ オリーブ油	酢 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ コンソメ スープストック 塩	E:533 P:26.9 F:19.3 塩:2.4	E:660 P:32.3 F:22.4 塩:3.5
22水	ごはん		あかうお 赤魚の塩こうじ焼き こめめん 米麺の和風サラダ にらたま汁 りんご	あかうお 赤魚 お魚シーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉) たまご 豆腐		小松菜 人参(にら) 人参(りんご)	キャベツ とうもろこし たま玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめめん 米麺 かたくり粉	大豆マヨネーズ	塩こうじ 酒 味りん トウバンジャン 寒天粉 しょうゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ 味りん 酒 塩	E:601 P:24.5 F:15.7 塩:1.8	E:742 P:29.1 F:17.5 塩:2.1
23木	ごはん		和風おろしハンバーグ すき昆布ともやしの煮付け あさりのみそ汁	鶏肉 豆腐 さつま揚げ(いとよりだい・すけそうたら・エソ) 高野豆腐 あさり 豆腐(みそ)		人参(さやいんげん) 人参(もやし) 人参(たま玉ねぎ) 白菜 えのきたけ	たま玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん もやし たま玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖	麦 油	塩 しょうゆ 味りん 塩 しょうゆ 味りん 中華スープ ストック 煮干しだし	E:538 P:23.0 F:14.1 塩:1.9	E:679 P:27.1 F:15.8 塩:2.5
24金	ごはん		焼きさばの甘みそがけ ゆず香和え こもくし五目汁	さば みそ かつお節 なまあ 生揚げ		ほうれん草 人参(大根) 人参(ごぼう) ねぎ 人参(干しいたけ)	しょうが もやし キャベツ ゆず果汁 大根(ごぼう) ねぎ 干しいたけ	砂糖 かつくり粉 砂糖 こんにやく じゃがいも かつくり粉		酒 しょうゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ 味りん 塩	E:621 P:22.8 F:20.5 塩:1.7	E:773 P:27.2 F:23.9 塩:2.2
27月	ごはん		厚焼き卵のそぼろあんかけ 豆腐だんごの煮物 望いものみそ汁	たまご 鶏肉 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉 なまあ 生揚げ(みそ)		人参(たま玉ねぎ) 人参(グリーンピース) 人参(たま玉ねぎ) たけのこ(ごぼう) 人参(さやいんげん) 人参(大根) 白菜 しめじ ねぎ	たま玉ねぎ グリンピース たま玉ねぎ たけのこ(ごぼう) さやいんげん 大根 白菜 しめじ ねぎ	砂糖 かつくり粉 こんにやく パン粉 砂糖 かたくり粉 砂糖	油	かつおだし 昆布だし 酢 しょうゆ 味りん 塩 酒 塩 しょうゆ 味りん 酒 煮干しだし	E:617 P:24.9 F:19.5 塩:2.0	E:763 P:29.5 F:22.1 塩:2.4
28火	パン		チリビーンズ ツナとキャベツのサラダ ファルファッレのスープ バナナ	豚肉 大豆 青大豆 ツナ(まぐろ) ベーコン		人参(たま玉ねぎ) 人参(セロリ) しょうが 人参(たま玉ねぎ) にんにく 人参(小松菜) 人参(パセリ) 人参(たま玉ねぎ) 白菜 人参(バナナ)	たま玉ねぎ セロリ しょうが たま玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁 たま玉ねぎ 白菜 バナナ	砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	赤ワイン ケチャップ コンソメ 中華ソース トウバンジャン こしょう しょうゆ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:609 P:28.9 F:20.3 塩:2.4	E:720 P:33.9 F:23.1 塩:3.2
10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩手県産の鶏もも肉をオープンで焼いて、旨味たっぷりの香味ソースをかけて仕上げました。												
29水	ごはん		鶏肉の香味ソースがけ きゅうりのごま酢和え みそキムチ汁	鶏肉 きゅうり 豚肉 豆腐 油揚げ(みそ)		人参(にら) 人参(たま玉ねぎ) 白菜 えのきたけ 人参(キムチ(白菜 大根 にんにく しょうが ねぎ))	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり 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)	砂糖 かつくり粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 味りん しょうゆ 酢 煮干しだし 酒 魚しょうゆ 塩 赤唐辛子	E:618 P:26.2 F:21.0 塩:1.6	E:764 P:31.3 F:24.2 塩:2.0
30木	ごはん		さんまのかば焼き 梅おかか和え さつま汁	さんま 青大豆 かつお節 豆腐 油揚げ		人参(大根) 人参(ごぼう) しめじ ねぎ 人参(きゅうり) とうもろこし	しょうが キャベツ もやし きゅうり 大根(ごぼう) しめじ ねぎ	かつくり粉 砂糖 砂糖 さつまいも こんにやく	麦 油	しょうゆ 味りん 酒 乾燥カリカリ梅 しょうゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ 味りん 酒 塩	E:607 P:22.0 F:21.1 塩:1.6	E:777 P:26.7 F:25.4 塩:1.9
☆ ハロウィン献立 ☆ ハロウィン限定の、かぼちゃ入りかぼちゃ型ハンバーグです。お楽しみに♪												
31金	ごはん		ハロウィンハンバーグ おからサラダ ベーコンと野菜のスープ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ツナ(まぐろ) おから ベーコン		人参(たま玉ねぎ) 人参(かぼちゃ) 人参(トマトピューレ) 人参(小松菜) 人参(パセリ)	たま玉ねぎ にんにく しょうが たま玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 たま玉ねぎ キャベツ 大根	砂糖 かつくり粉 砂糖 砂糖	油 大豆マヨネーズ	塩 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:606 P:22.4 F:19.3 塩:1.5	E:774 P:27.4 F:22.9 塩:2.2

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・にら・ピーマン・玉ねぎ・ごぼう・里いも・りんご・トマトピューレ
 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・めかぶ・すき昆布・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・おから・大豆ミート・もやし・大豆もやし