



令和7年度

9月給食こんだて表

北上市北部学校給食センター

日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品(黄)	血や肉・骨や歯に なる食品(赤)	体の調子を整える 食品(緑)			
1 月	ごはん、牛乳 鯖の味噌煮 なめ苺和え ひつまみ汁 ベストプリン	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 427	上野中 なし	秋は、「食欲の秋」とも言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。ひつまみ汁は、岩手県の郷土料理です。小麦粉を水で練って、ひつまんで鍋に入れて煮ることから、「ひつまみ」と呼ばれるようになったそうです。
		さとう、でんぶん	サバ、みそ		小 663		
			かつおぶし	もやし、ほうれんそう、にんじん			
		こむぎこ	とりにく、あぶらあげ	えのきたけ	中 821		
		さとう、あぶら		だいこん、ごぼう、にんじん			
2 火	ごはん、牛乳 彩り野菜のミンチカツ 野菜のオイマヨ和え とろろ汁 道産子汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 522	上野中 なし	北海道は、農業や畜産が盛んです。道産子汁は、北海道でたくさん収穫されるじゃが芋や玉葱、人参、とうもろこしを使い、味噌バター味の汁物です。
		こむぎこ、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ	小 637		
		さとう、こめこ、あぶら		コーン、キャベツ、しょうが			
		こま、さとう	だいす、マグロ	キャベツ、ブロッコリー	中 807		
		ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく、みそ	えだまめ、にんじん			
3 水	ごはん、牛乳 甘酢あんかけ肉団子 (小・中2こ、幼1こ) 豚キムチ炒め ちゃんぽん風スープ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 301	上野中 なし	豚キムチ炒めには、北上市内の「あけぼの」さんで作られた白菜キムチを使っています。地元の食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。学校給食でも積極的に取り組んでいます。
		こむぎこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ	小 521		
		こまあぶら、さとう	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	中 670		
		はるさめ	チキンハム、なると、エビ	しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ			
			かんてん	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ			
4 木	ごはん、牛乳 メバルのみりん焼き すき昆布の炒め煮 さつま芋の味噌汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	★食ベ方チェック★ もひつてを食べないで もひつてを食べないで
			メバル		小 548		
		あぶら、さとう	さつまあげ、すきこんぶ	こんにゃく、にんじん、えだまめ	中 666		
		さつま芋	あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ			
				ねぎ			
5 金	ミルクコッパン、牛乳 コーンフライ フレンチサラダ ポトフ	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 黒北小 なし	9月の満月は、農産物を収穫する秋にちなみ、ハーベストムーンと呼ばれていますが、今年は10月に満月が2回あることから、9月はコーンムーン、10月最初の満月をハーベストムーンと呼びそうです。
		こむぎこ、さとう	なまクリーム	コーン	小 611		
		あぶら、でんぶん		キャベツ、ブロッコリー	中 752		
			だいす	アスパラガス、にんじん			
		じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん			
8 月	ごはん、牛乳 フヨウハイ チンジャオロース 青椒肉絲 まんまるスープ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 331		9月の満月は、農産物を収穫する秋にちなみ、ハーベストムーンと呼ばれていますが、今年は10月に満月が2回あることから、9月はコーンムーン、10月最初の満月をハーベストムーンと呼びそうです。
		さとう、でんぶん、あぶら	たまご、かまぼこ、カニ	グリーンピース、しいたけ	小 559		
		こまあぶら、かたくりこ	ぶたにく	ピーマン、だしのこ、あかパプリカ	中 656		
		でんぶん、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	しいたけ、きパプリカ			
		さとう	とうふ	しょうが、にんにく			
9 火	ごはん、牛乳 ソイのにんにく醤油焼き 炒り鶏 チンゲン菜の味噌汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 429		食材の価格が高騰しています。給食は、栄養バランスをもちろんですが、給食費や調理作業の流れを考えて献立を立てています。食品ロスを減らすために、残さず食べてほしいです。
			ソイ(魚)	にんにく	小 551		
		さといも、あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん	中 670		
				こんにゃく、しいたけ、いんげん			
			あつあげ、みそ	チンゲンサイ、だいこん			
10 水	【黒沢尻北小学校・飯豊小学校希望献立】 ごはん、牛乳 のど塩唐揚げ かりぼりし和え ポークカレー レモンソーダゼリー	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	今日は、黒沢尻北小学校6年生と飯豊小学校6年生が考えた希望献立です。どちらの学校も、みんなに人気のメニューを取り入れながら、栄養のバランスも考えて献立を立てていました。また、7月20日の参議院議員選挙の期日前投票限定企画で実施した「親子で投票所に行こう!」では、給食の主要模擬選挙を行いました。第一位は「から揚げ」でした。
		あぶら、かたくりこ	とりにく	キャベツ、もやし、きゅうり	小 766		
		こま		だいこん	中 919		
		じゃがいも、あぶら	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが			
		はちみつ		にんにく			
11 木	わかめごはん、牛乳 おろしそハンバーグ 肉じゃが なめこ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	料理に香りを添え、味を引き立てるために用いられる野菜を「香味野菜」といいます。「しそ」もその一つです。大葉とも呼ばれ、しその香りが、味を引き立て、食欲を増す効果があります。
		でんぶん、さとう	とりにく、とうふ	たまねぎ、だいこん、しそ	小 560		
		じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、こんにゃく、にんじん	中 681		
		さとう	とうふ、みそ	きぬさや、しょうが			
				だいこん、なめこ、にんじん			
12 金	黒糖コッパン、牛乳 野菜コロッケ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 519		かき混ぜて盛りつけましょう
		じゃがいも、さとう		キャベツ、ほうれんそう	小 581		
		あぶら、こむぎこ、こめこ		にんじん	中 712		
		あぶら、さとう		キャベツ、きゅうり、あかパプリカ			
		じゃがいも	ベーコン、だいす	たまねぎ、トマト、コーン			



【ご家庭へのおねがい】

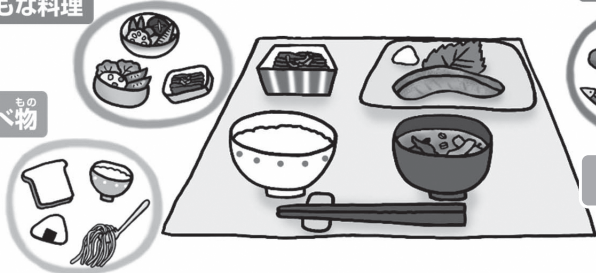
献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。

1日を元気に過ごすもと、朝ごはん

「主食・主菜・副菜・汁物」を
そろえて食べよう!

副菜となるおもな料理

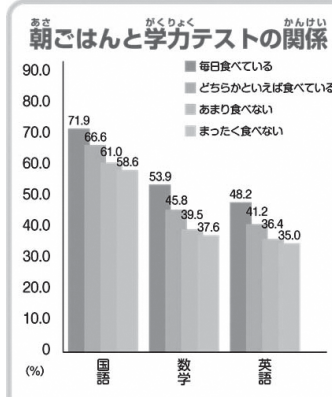
主食となる食べ物



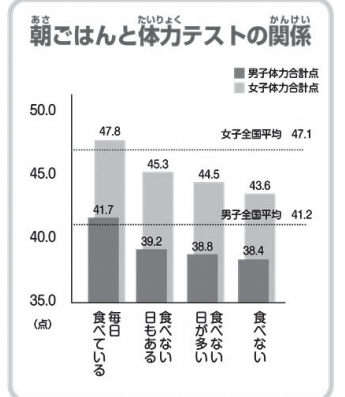
主菜となるおもな食べ物

しるもの

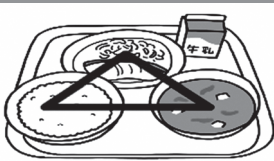
朝ごはんの効果!



文部科学省「全国学力・学習状況調査」
(令和5年度、中学3年生)



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、
運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

日曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品（黄）	血や肉・骨や歯に なる食品（赤）	体の調子を整える 食品（緑）			
16 火	【二子小学校・北上北中学校希望献立】						今日の給食は、二子小学校と北上北中学校の希望献立です。 二子小学校6年生は、野菜がとれ、いろいろな食材が入るようにイメージし、彩りや味付けも考えていました。 北上北中学校3年生は、家庭科や食育授業で学んだ栄養のバランスを考えながら献立を選んでいました。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 611	北北中 3年 なし	
	鶏肉の照り焼き		とりにく	にんにく	小 717		
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、キャベツ にんじん	中 844		
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ			
	お米のタルト	こむぎこ、さとう、こめこ あぶら	たまご、ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				
17 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 333	北北中 3年 なし	岩手県は、「減塩・適塩」に取り組んでいます。給食では、煮干しや鰯節などでしっかり出汁をとり、汁物の塩分は0.5～0.7%で提供しています。今日の副菜は、8月献立表裏面の給食だよりにレシピをのせています。
	イワシのみぞれ煮	さとう、でんぶん	イワシ	だいこん	小 561		
	れんこんのカレーそぼろ炒め	さとう	とりにく	れんこん、こんにゃく、にんじん えだまめ、しょうが、にんにく だけのこ、ごぼう、にんじん しいたけ、みすな	中 690		
18 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	黒沢幼 北北中 3年 なし	 パワー 倍々 病気を遠ざける 食べ物の3つのポイント
	春巻き	はるさめ、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	小 623		
	もやしのナムル	ごまあぶら、ごま		もやし、ほうれんそう、にんじん にんにく	中 782		
	マーボー豆腐 麻婆豆腐	あぶら、さとう かたくりこ	とうふ、ぶたにく、だいず みそ	たまねぎ、だいのこ、にら、ねぎ にんにく、しょうが			
19 金	【食育の日・栄養価アップ大作戦】			 いわたの食育シンボルマーク 「毎月19日は食育の日」	幼 599	黒北小 1年 北北中 なし	毎月19日は食育の日です。今日は、栄養価アップ大作戦献立でカルシウムが多い食材を取り入れています。成長期に必要なカルシウムは、牛乳や乳製品、小魚や海そう、大豆製品に多く含まれています。
	テーブルロール、牛乳	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		小 690		
	岩手県産ほうれん草オムレツ	さとう、でんぶん、あぶら	たまご	ほうれんそう	中 846		
	チリコンカン	オリーブオイル、さとう	ぶたにく、だいず きんときまめ いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、えだまめ			
	クラムチャウダー	こむぎこ	ベーコン、イカ、エビ アサリ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ			
22 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 339	二子小 2～6年 北北中 上野中 なし	 三角食べができていますか？
	鮭メンチカツ	こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら	サケ、タラ	たまねぎ	小 567		
	ほうれん草のごま和え	さとう、ごま		はくさい、もやし、ほうれんそう にんじん	中 ー		
	じゃが芋とわかめの味噌汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、みすな			
24 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	黒沢幼 北北中 1,2年 なし	三角食べとは、ごはん、汁物、おかずを三角形をかくように、順番に少しずつ食べる食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。
	野菜入り肉焼売 (小・中2こ、幼1こ)	こむぎこ、さとう	とりにく、ぶたにく	コーン、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しょうが	小 601		
	海鮮中華炒め	ごまあぶら、はるさめ かたくりこ	エビ、イカ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、しょうが	中 751		
	あけぼのキムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、えのきだけ にら、ねぎ			
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう			
25 木	【かみかみ献立】				幼 363	二子小 2～6年 北北中 1,2年 なし	 よくかんでおいしく！ よくかんで食べると、食べ物の味も良くわかるようになり、味覚が発達します。 ごはんは、よくかむと、あまみがかでくるなあ？ さかなも、おいしいなあ？
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 597		
	アジカツ	こむぎこ、あぶら、さとう でんぶん	アジ、スケソウダラ とうにゅう	たまねぎ	中 722		
	まめまめサラダ	あぶら	だいず	キャベツ、ブロッコリー、ごまつな コーン、にんじん、えだまめ、たまねぎ			
	鶏ごぼう汁		とりにく、とうふ	だいこん、ごぼう、ねぎ にんじん、しいたけ			
	むらさきもちチップス	さつま芋、さとう あぶら					
26 金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 526	二子小 1,2,5,6年 北北中 上野中 なし	イタリアでは、小麦粉製品を総称してパスタと呼びます。パスタの種類は300種類以上もあるそうです。今日のスープにはアルファベットの形をしたマカロニを使っています。
	ホットドッグハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、トマト しょうが	小 599		
	カラフルソテー	あぶら	ウィンナー	キャベツ、アスパラガス、ピーマン あかパプリカ、きパプリカ	中 ー		
	ABCマカロニスープ	こむぎこ	ベーコン	たまねぎ、カリフラワー にんじん、パセリ			
30 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 449		箸は毎日持ち帰り、きれいに洗ったものを使用しましょう。洗わずに汚れたままにしておくと、細菌が増え、食中毒の原因になります。
	シイラのカレー焼き		シイラ（魚）		小 558		
	こまつナサラダ	ごま、ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	マグロ	キャベツ、ごまつな、コーン にんじん	中 668		
	せんべい汁	こむぎこ	とりにく	だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、しいたけ			

※学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費等)は保護者の負担で運営されています。
 ※都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。
 ※幼稚園の牛乳は火曜日、金曜日のみの提供となります。

再生紙・植物油インキ使用

朝ごはんを充実させる3ステップ



時間が
ない人
食欲の
ない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてみましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょうか。

少し余
裕のある
食欲が
出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
て食べてみましょう！



「おにぎりのみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズ
ムもつきやすくなりますよ。

時間が
ある人
食欲の
ある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ3

栄養バ
ランスも
整えま
しょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょ
う。
乳製品や果物もあると、より充実します。

9月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	606	24.1	19.3	2.3
中学校	740	28.4	22.2	2.9
幼稚園	431	17.0	13.4	1.9

お知らせ

毎月のこんだて表を北上市公式
ホームページにも掲載します。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>

