



令和7年度 9月 給食こんだて表



9/10(火)は希望献立を集めたスペシャルデーです。味わって食べてください♪

北上市南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 [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
1 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 685 中 850	花清小学部 なし	さばは漢字で『魚十青』で鯖と書きます。背が青く光っている魚で、青魚とよばれます。頭の働きを良くするDHA（ドコサヘキサエン酸）が入っています。
	さばのみそ煮	さとう、でんぶん	さば、みそ				
	なめ茸和え			もやし、ほうれんそう			
	ひっつみ汁	こむぎこ	とりにく、あぶらあげ	にんじん、なめだけ			
	ベストプリン	さとう、あぶら		だいこん、にんじん			
2 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 639 中 809	北上中なし	どさんこ汁は、北海道産の食材をたくさん使った汁ものです。じゃが芋や玉ねぎ、とうもろこしなどを入れたみそ汁で、最後にバターを入れてコクを出しています。
	キャベツのミンチカツ	パンこ、でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん			
	ブロッコリーのマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ、だいす	えだまめ、とうもろこし			
	どさんこ汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、みそ	キャベツ、しょうが			
	ベストプリン(花清小学部のみ)	さとう、あぶら		にんじん、たまねぎ			
3 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 580 中 689	北上中なし	キムチ汁に入っている白菜キムチは、北上市内の施設で作ってもらっているものです。地元のおいしい食材をよく味わって食べてください。
	甘酢あん肉団子(2個)	パンこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
	豚キムチ炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん			
	ちゃんぽん麺スープ	はるさめ	ぼたて、いか	しょうが、にんにく			
4 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 548 中 ー	北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	すきこんぶの炒め煮は、岩手県の郷土料理で、岩手県産のすきこんぶを使用しています。こんぶには食物繊維が多く含まれ、おなかの掃除をしてくれます。
	白身魚(メバル)の照り焼き		メバル	にんじん、きりぼしだいこん			
	すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	こんぶ、さつまあげ	えだまめ、こんにゃく			
	さつまいものみそ汁	さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん			
5 金	ミルクコッパパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 703 中 ー	東陵中 南中 花清中学部 なし	かぶは、根と葉の部位で栄養が違います。根はビタミンCが多く、消化酵素のアミラーゼなどを含まれています。葉は根よりビタミンCが多く、βカロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。
	コーンと大豆のメンチカツ	さとう、あぶら、こめこ	とりにく、だいす	とうもろこし、たまねぎ			
	フレンチサラダ	フレンチドレッシング		キャベツ、きゅうり			
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん			
8 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 549 中 683	黒東小なし	今日は、満月が見れるとのことで、汁物は、「まんまるだんご汁」にしました。かぼちゃを練り込んだ黄色いお団子が入っています。よく噛んで食べましょう！
	フヨウハイ	でんぶん、あぶら、さとう	たまご、たら、かに	グリーンピース、しいたけ			
	もやしのナムル	ナムルドレッシング、ごま		もやし、にんじん			
	まんまるだんご汁	じゃがいも、でんぶん	とりにく、あぶらあげ	きゅうり、ほうれんそう			
9 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 537 中 651		ソイは、メバルの間で、磯場に棲んでいる魚なので、「磯魚」が、やがて「ソイ」と呼ばれるようになったそうです。黒っぽい色やトゲのあるヒシや顔が特徴的ですが、上品な味わいのある白身魚です。
	白身魚(ソイ)の生姜醤油焼き		ソイ	しょうが			
	いり鶏	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、たけのこ、こんにゃく			
	青梗菜のみそ汁		あつあげ、みそ	にんじん、いんげん			
10 水	★希望献立1位・おかず模擬選挙1位メニュー★				小 724 中 870		今日は、希望献立で1位だったメニューです。また、おかず模擬選挙当選メニュー「からあげ」「さばのみそ煮」「えびフライ」の中で、「からあげ」が1位でした。「のだ塩唐揚げ」は、岩手県産の鶏肉と野田塩を使用した唐揚げです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	のだ塩唐揚げ	でんぶん、あぶら	とりにく				
	かりぼり和え			キャベツ、きゅうり			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら	ぶたにく	にんじん、うぼうけ			
	レモンソーダゼリー	さとう		たまねぎ、にんじん、にんにく			
11 木	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ		小 631 中 762	花清小学部 なし	肉じゃがは給食で人気のメニューです。給食センターの大きな釜で、じっくり煮込んでいるので、おいしく仕上がります。
	根菜肉詰め信田煮	でんぶん、さとう	あぶらあげ、とりにく	にんじん、たまねぎ			
	肉じゃが	こむぎこ	ぶたにく	れんこん、ごぼう			
	なめこ汁	じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、きぬさや			
12 金	黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		小 633 中 802		給食では、食事のお手本になるように、いつも主食、主菜、副菜、汁物が揃っています。
	野菜コロッケ	じゃがいも、パンこ、こむぎこ		キャベツ、きゅうり			
	イタリアンサラダ	さとう、でんぶん、あぶら		とうもろこし、いんげん			
	ミネストローネ	イタリアンドレッシング	ウインナー、ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー			
16 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 728 中 837		〈希望献立デザート〉 「お米のタルト」は、希望献立ランキング2位のデザートです♪ ちなみに1位は「レモンソーダゼリー」でした♪
	鶏肉の照り焼き	みずあめ	とりにく	にんにく			
	うまっコリー	さとう、ごま	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ブロッコリー			
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
	お米のタルト	こむぎこ、あぶら、さとう	たまご、ぎゅうにゅう				
17 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 563 中 690		れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぶん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含まれています。皮をむいたり、切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く上げられます。
	いわしのみぞれ煮	でんぶん、さとう	いわし	だいこん			
	れんこんのカレーそぼろ炒め	あぶら、さとう	とりにく、だいす	れんこん、にんじん、えだまめ			
	沢煮椀		ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが			
18 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 596 中 723		海藻は低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくらため成長期に大切です。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗がん作用や、血中のコレステロールを下げる働きがあります。
	はるま 春巻き	こむぎこ、でんぶん	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ			
	海藻サラダ	はるさめ、あぶら		にんじん、ねぎ、しょうが			
	マーボー豆腐 麻婆豆腐	あおじそドレッシング	わかめ、かんてん	だいこん、にんじん、きゅうり			

※ 9月19日～30日の献立は裏面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。
※ 給食センターでは、北上地域の特産品や、昔から伝わる郷土食を積極的に取り入れています。

再生紙・植物油インキ使用

日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
19 金	◆食育の日・栄養価アップ大作戦◆ テーブルロール、牛乳 ツナマヨオムレツ チリコンカン クラムチャウダー	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 773 中 927		今日は、栄養価アップ大作戦の日です。あさり、たまご、だいに不足しがちな栄養素である「鉄」が豊富に含まれています。
		マヨネーズ、さとう でんぷん、あぶら	たまご、まぐろ				
		あぶら、さとう	ぶたにく、だいず ひよこまめ、あかいんげんまめ あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム トマト、にんにく			
		じゃがいも、シチュールウ ベシヤメルルウ	ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん パセリ			
22 月	ごはん、牛乳 鮭メンチカツ ごまマヨ和え じゃがいものみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 637 中 ー	花清小学部 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	鮭は白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身の色はミオグロビンという色素成分が関係しています。
		あぶら、さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん	さけ、たら	たまねぎ			
		ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	だいず	にんじん、ごぼう れんこん、えだまめ			
		じゃがいも	みそ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ			
24 水	ごはん、牛乳 野菜焼売 (2コ) ビーフンソテー キムチ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 626 中 ー	北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日とは、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。
		こむぎこ、さとう、パンこ	ぶたにく、とりにく	とうもろこし、にんじん たまねぎ、ほうれんそう しょうが			
		あぶら、さとう	ビーフン	とりにく			
				にんにく、たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン			
25 木	◆かみかみ献立◆ ごはん、牛乳 お魚 (アジ) カツ 大豆入り和風和え 鶏ごぼう汁 紫もチップス	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 697 中 814		今日はかみかみ献立です。かみごたえのある食材をたくさん取り入れました。ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロールの低下に役立つ食品です。
		パンこ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぷん	アジ、すけそうだら とうにゅう	たまねぎ			
		たまねぎドレッシング	だいず	こまつな、キャベツ きゅうり、にんじん			
			とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう ほししいたけ、ねぎ			
26 金	背割りコッパパン、牛乳 ホットドックハンバーグ カラフルソテー ABCスープ 和梨ゼリー (東陵小1年生のみ)	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 619 中 ー	北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあったらいいものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にとっての気持ちに配慮するようにするために、大切です。
		さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト にんにく、しょうが ピーマン、もやし			
		あぶら	ウインナー	たまねぎ、パプリカ エリンギ、とうもろこし			
		マカロニ	チキンハム	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ はくさい			
29 月	ごはん、牛乳 ピーマンの肉詰め 野菜たっぷりビビンバ 春雨スープ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 ー 中 706	黒東小 黒西小 東陵小 南小 花清小学部 鬼柳小なし	ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン相当量は、緑黄色野菜の基準 (600μg 以上) よりも少ない値ですが、摂取量が多いことから、緑黄色野菜に分類されています。
		パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、ピーマン			
		ごまあぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず、みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、たけのこ にんにく、しょうが			
		はるさめ、パンこ でんぷん、さとう	とりにく、とうふ、ぶたにく	にんじん、はくさい たまねぎ、えのきだけ			
30 火	ごはん、牛乳 白身魚 (シラ) のカレー焼き こまつなのマヨネーズ和え いものこ汁 和梨ゼリー	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 602 中 725		さと芋などの芋類は、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維が豊富です。
		ノンエッグマヨネーズ さとう	まぐろ	にんじん、こまつな キャベツ、とうもろこし			
		さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ			
		さとう		梨かじゅう			

※ 9月1日～18日の献立は表面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう
●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう
●背筋をのばす
●ひしはつかない
●足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょう
●小さいお皿も手に持つ
●大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に投入しよう

★口をとじてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう
ごちそうさまでした！
食のいのちをいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



9月 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	632	24.4	21.2	2.2
中学校	766	28.6	24.4	2.7

毎月の「こんだて表」及び「学校給食に使用した主な食材の産地」は、
北上市公式ホームページからも閲覧できます。

★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>

アクセスはこちら↓

