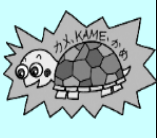
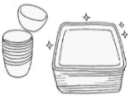




日 曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (Kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品 (黄)	血や肉・骨や歯 になる食品 (赤)	体の調子を 整える食品 (緑)			
1 火	【栄養価アップ大作戦】						毎月1回、栄養素を特に意識した献立を提供します。今月は、成長期に必要なカルシウムです。 
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 450		
	イワシのしょうが煮	さとう	イワシ	しょうが	小 555		
	北上大豆とちくわの煮物	あぶら、さとう	だいず、ちくわ、こんぶ	にんじん、こんにゃく、しいたけ、えだまめ	中 689		
	高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ			
2 水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 296		キムチ汁には北上市内の福祉施設「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。
	ぎょうざ (小・中2こ、幼1こ)	こむぎこ、さとう、あぶら	ぶたにく、とりにく、だいず	キャベツ、たまねぎ、にら	小 550		
	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	中 680		
	キムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさいキムチ、だいこん、にんじん、にら、えのきだけ			
3 木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 —	黒沢幼 なし	箸は毎日持ち帰り、きれいに洗ったものを使いましょう。洗わずに汚れたままにしておくと、細菌が増えてしまい、食中毒の原因になります。
	チキンみそカツ	パンこ、あぶら	とりにく、みそ		小 604		
	れんこんのカレーそぼろ炒め	さとう	ぶたにく	もやし、こんにゃく、れんこん、にんじん、ピーマン	中 762		
	サケのつみれ汁		サケボール	はくさい、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ			
4 金	せわりコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 572	黒北小 1年 なし	体の中で重要な働きをしているビタミンやミネラルは、食べ物から体に取り入れる必要があります。野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、毎日の食事で野菜をしっかり食べましょう。
	いわて純情ロングウィナー	さとう、はちみつ	ぶたにく		小 633		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	とりにく	ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レモンがじゅう	中 738		
	ミネストローネスープ	マカロニ、さとう	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、マッシュルーム、パセリ			
7 月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 417		豆腐や油揚げの原料である大豆には、丈夫な骨や歯を作るカルシウムや、体の筋肉や血液のもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。
	春巻き	はるさめ、さとう、あぶら、こむぎこ	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	小 671		
	野菜のオイマヨ和え	さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	だいず、マグロ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	中 830		
	マーボードウフ	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、たけのこ、ねぎ、にら			
8 火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 492	北北中 なし	毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。早寝・早起きやバランスの良い食事、運動習慣が身についているか見直してみましょう。
	ブリの生妻醤油焼き		ブリ	しょうが	小 629		
	じゃがいもの塩麹炒め	じゃがいも、さとう	ベーコン	たまねぎ、こんにゃく、コーン、ピーマン	中 766		
	小松菜と大根のみそ汁		あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ			
9 水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 —	黒沢幼 二子小 3.4年 飯豊小 北北中 なし	ヤンニョムチキンは、鶏肉にコチジャン、にんにく、砂糖、香辛料などから作る甘辛いソースで味付けをした韓国料理です。
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく	にんにく	小 621		
	野菜たっぷりビビンバ	ごまあぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず	だけのこ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ぜんまい	中 759		
	春雨スープ	はるさめ	とうふだんご	チンゲンサイ、にんじん、きくらげ			
10 木	【かみかみ献立】					黒沢幼 なし	毎月1回「かみかみ献立」を提供します。よくかむと、脳の満腹中枢に信号が伝わり、食べすぎを防いでくれます。また、よくかむことで、食べ物がかみ細くなり、消化吸収もよくなります。 
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 —		
	イカメンチカツ	パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	イカ	キャベツ、にんじん	小 652		
	かみかみ和え	ごま、ドレッシング	だいず、マグロ	キャベツ、にんじん、えだまめ、れんこん	中 817		
	せんべい汁	かやきせんべい	とりにく	だいこん、ごぼう、にんじん、まいたけ、ねぎ			
	さつまいもスティック	さつまいも、さとう、あぶら					
11 金	ソフトフランスまるパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 597		「ピカピカがえし」にレッツチャレンジ！ おぼんや食器に食べ残しやゴミが残っていないか確認しながら片付けましょう。 
	グラタン	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	とうにゅう、おから、だいず	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	小 677		
	チリコンカン	オリーブオイル、さとう	だいず、いんげんまめ、ぶたにく、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、トマト	中 858		
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、パセリ			

※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。



【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。

《お知らせ》

- ・献立の内容は、都合により変わることがあります。
- ・毎月の「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で公表しています。
- ・令和8年8月「こんだて表」からマチコミ、eメッセージ等でのデジタル配信に替わりました。毎月の「こんだて表」も北上市公式ホームページにて公表します。

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>



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	623	24.4	21.6	2.4
中学校	766	29.1	25.0	2.9
幼稚園	442	17.1	15.3	1.9

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）			
14 月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 358 小 594 中 739		ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉を水で練って、ひつつまんで鍋に入れることから、「ひつつみ」と呼ばれるようになったそうです。
	さばのみそ煮	さとう、かたくりこ	さば、みそ				
	なめたけ和え		かつおぶし	もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ			
	ひつつみ汁	ひつつみ	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ			
15 火	【更木小・飯豊小・黒北小・北北中希望献立】				幼 595 小 725 中 883		今日は、更木小学校、飯豊小学校、黒沢尻北小学校、北上北中学校の希望献立です。どの学校も、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。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	のだ塩唐揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
	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			
16 水	ポークカレー	じゃがいも、あぶら、はちみつ	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん	幼 352 小 597 中 711		岩手県は、生活習慣病を予防するため、「減塩・適塩」に取り組んでいます。給食でも煮干しやかかつお節でだしをとり、汁物の塩分を控えています。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ソイの照り焼き		ソイ（魚）				
	そばろひじき	あぶら、さとう	ひじき、とりにく、ちくわ、だいず	にんじん、キャベツ、えだまめ			
17 木	もやしのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	幼 ー 小 572 中 693	黒沢幼 二子小 4年 黒北小 なし	キムチは乳酸菌によって作られる発酵食品です。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、お腹の調子を整える働きがあります。
	レモンソーダゼリー	さとう		レモンかじゅう、りんごかじゅう			
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	フヨウハイ	さとう、かたくりこ、あぶら	たまご、かまぼこ、カニ	グリーンピース、しいたけ			
18 金	キムタク炒め	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ、キャベツ、たまねぎ、つぼづけ	幼 ー 小 651 中 741 900	二子小 3～6年 なし	シーフードチャウダーに入っている「アサリ」は、成長期に必要な「鉄分」が豊富です。ビタミンCの多い野菜と一緒に食べると、鉄分の吸収率がアップします。
	ちゃんぽん風スープ	ビーフン	イカ、エビ、チキンハム、かんてん	もやし、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ			
	テーブルロール、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
	やさいコロッケ	じゃがいも、パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら		にんじん、たまねぎ、いんげん、とうもろこし			
24 木	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	幼 ー 小 706 中 820	黒沢幼 北北中 なし	シーフードチャウダーに入っている「アサリ」は、成長期に必要な「鉄分」が豊富です。ビタミンCの多い野菜と一緒に食べると、鉄分の吸収率がアップします。
	シーフードチャウダー	じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、イカ、エビ、アサリ、ペーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム			
	【食育の日】						
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
25 金	いわて純情メンチカツ	パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	幼 ー 小 600 中 748	黒沢幼 飯豊小 2年 なし	今日は食育の日献立です。メンチカツには岩手県産の豚肉を使用しています。すき昆布の炒め煮は、岩手県の郷土料理の一つです。
	すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	すきこんぶ、さつまあげ	こんにゃく、にんじん、えだまめ			
	沢煮椀		ぶたにく	ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ			
	【お月見献立】						
28 月	まるパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 295 小 ー 中 709	更木小 二子小 飯豊小 黒北小 なし	今日はお月見献立です。満月に見立てて、まんまるの形のパンやミートボールを使っています。ハンバーグはうさぎの形です。夜空の星をイメージしたサラダと秋が旬のなしを使ったゼリーをいただきます。
	うさぎ型ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト			
	キラキラサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー			
	まんまるスープ	じゃがいも	ミートボール	たまねぎ、にんじん、こまつな			
29 火	お月見梨ゼリー	さとう		なしかじゅう	幼 443 小 554 中 685	二子小 2.5年 なし	秋が旬のなしを使ったゼリーをいただきます。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	コーンシュマイ（中2こ、幼1こ）	かたくりこ、さとう、こむぎこ	ぶたにく、とりにく、だいず	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、しょうが			
	ホイコーロー	さつまいも、さとう、あぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン			
30 水	中華マロニースープ	マロニー、ごま	チキンハム	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	幼 385 小 625 中 770	飯豊小 3年 上野中 1.2年 なし	ホイコーローは、中華料理です。ホイコーローに使う豚肉には、ビタミンB1が含まれています。たまねぎやにんにくと組み合わせると疲労回復効果がアップします。
	れいとうみかん（中学校のみ）			みかん			
	わかめごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう					
	おろしそ豆腐ハンバーグ	さとう	とりにく、とうふ	だいこん、おおば、たまねぎ			
31 水	北上産小松菜のごま和え	さとう、ごま		もやし、こまつな、にんじん	幼 ー 小 443 中 554 685	二子小 2.5年 なし	さつまいもは、鹿児島県のさつま地方から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。エネルギーのもとになる炭水化物や、お腹のそうじをしてくれる食物繊維が多く含まれています。
	さつまいも豚汁	さつまいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
	お月見梨ゼリー（幼稚園、飯豊小2年のみ）	さとう		なしかじゅう			
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
32 水	サンマの立田揚げ	かたくりこ、あぶら、さとう	サンマ	しょうが	幼 ー 小 385 中 625 770	飯豊小 3年 上野中 1.2年 なし	サンマは、漢字で「秋刀魚」と書きます。刀のように細長い形で、秋が旬の魚です。
	肉じゃが	じゃがいも、さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん			
	なめこ汁		とうふ、みそ	だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ			

ま

豆類や大豆製品



大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐

こ

ごまなどの雑穀類



黒ごま、白ごま、くり、ごまなん

わ(は)

わかめなどの海そう類



わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく

や

野菜類



かぼちゃ、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、小松菜、大根、かぶ

さ

魚など魚介類・小魚類



さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらすまし(いわしの稚魚など)

し

しいたけなどのきのこ類



しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)

い

いも類



さといも、やまいも、じゃがいも、ごんにゃく、(こんにゃくいも)、さつまいも

給食でも「ま(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

