



令和8年度 9月 給食こんだて表



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	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 604 中 737	花清小学部 北上中 花清中学部 なし	《栄養価アップ大作戦の日》 大豆、こ ^に や豆腐などの大豆製品は、食物せんいが多く、生活習慣病の予防によいといわれています。
		いわしのうめ煮	でんぶん、さとう	いわし	うめ			
		ごもく豆	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず	ごぼう、にんじん、えだまめ こんにやく			
		こ ^う や豆腐のみそしる		こ ^う や豆腐 みそ、あぶらあげ わかめ	にんじん、キャベツ、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		小 564 中 697	北上中 南中 花清中学部 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いるものです。
		ジャンボぎょうざ	こむぎこ、あぶら、 ごまあぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら			
		もやしのナムル	ごま		もやし、にんじん、きゅうり ほうれんそう			
		キムチじる		ぶたにく、みそ あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ ねぎ、はくさいキムチ			
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		小 610 中 777	北上中なし	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・汁物がそろっています。
		和風チキンカツ	パンこ、こむぎこ あぶら、でんぶん	とりにく、みそ				
		れんこんのカレーそぼろいため	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん、えだまめ			
		豆腐だんごのすましじる		とうふだんご、わかめ	だいこん、にんじん、えのき ねぎ			
4	金	背割りコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 563 中 655		背割りコッペパンにロングウィンナーをはさんで、ケチャップをつけて食べましょう。スープには、「わかめ、糸寒天」が入っています。食物せんいが豊富にとれます。
		ロングウィンナー	さとう	ぶたにく				
		花やさいのサラダ			ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、にんじん とうもろこし			
		わかめと寒天のスープ		とうふ、かんてん わかめ	だいこん、にんじん チンゲンサイ、しいたけ			
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		小 670 中 808		マーボー豆腐には、県産の豆腐を150kg使用しています。豆腐は良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
		おさかなソーセージフライ	パンこ、こむぎこ あぶら、でんぶん	ぎょにくすりみ				
		こんにやくサラダ	ごまあぶら、さとう	かいそう	にんじん、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし こんにやく			
		マーボー豆腐	ごまあぶら、さとう でんぶん	とうふ、ぶたにく みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、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		小 628 中 755		ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば関東では、「イナダ、ワラサ」関西では、「ツバス、ハマチ、メジロ」などとよばれています。
		ぶりのしょうがじょうゆ焼き		ぶり				
		いりどり	あぶら、さとう	とりにく	れんこん、にんじん、こんにやく いんげん、ごぼう			
		チンゲンサイのみそしる		あつあげ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ			
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		小 602 中 734	南小 花清小学部 鬼柳小 なし	
		ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく				
		野菜たっぷりビビンバ	ごまあぶら、さとう	ぶたにく だいずミート、みそ	にんじん、もやし、たけのこ ほうれんそう			
		はるさめスープ	はるさめ	おさかなボール	にんじん、はくさい、えのき			
10	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 682 中 823		《かみかみこんだて》 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や食物せんいなども多く含まれています。
		まぐろカツ	パンこ、こむぎこ あぶら、さとう	まぐろ	たまねぎ			
		かみかみあえ	さとう、マヨネーズ	だいず	にんじん、きゅうり、れんこん えだまめ			
		せんべいじる	かやきせんべい	とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、しいたけ			
11	金	ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 648 中 809		今日の主菜は、北上産のほうれんそうを使用した、「ほうれんそうオムレツ」です。
		北上産ほうれんそうオムレツ	あぶら、さとう でんぶん	たまご	ほうれんそう			
		チリコンカン	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず ひよこまめ レッドキドニー 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			
		ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	かぶ、にんじん、ねぎ、パセリ			
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		小 642 中 807		ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉を練って固めたものをひつつまんで汁に入れたことから、「ひつつみ」といわれています。
		さばのみそ煮	さとう、でんぶん	さば、みそ				
		なめたけ和え			もやし、ほうれんそう、にんじん なめたけ			
		ひつつみじる	こむぎこ	とりにく あぶらあげ	だいこん、にんじん、しいたけ ねぎ			

令和8年度 9月 給食こんだて表

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)			
15	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 750 中 898		まほうこんだて <希望献立メニュー> きょう 今日のメニューは希望献立メ ニューで人気だった料理の組み あわせて提供します！味わって 食べましょう！
		のだ塩 しお からあげ	でんぷん、あぶら	とりにく				
		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			
		ポークカレー	じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト			
		レモンソーダゼリー	さとう		レモン、りんご			
16	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 545 中 665	黒東小なし	キャベツは、あくがなく、 あま 甘み があり、さまざまな料理に利用 できます。加熱するとかさが減 り、たくさん食べることができ ます。
		しろみ しろ 魚 ぎな (ソイ) のてりやき		ソイ				
		そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ひじき	にんじん、いんげん こんにゃく、えだまめ			
		キャベツとあつあげのみそしる		あつあげ、みそ	えのき、にんじん、キャベツ ねぎ、チンゲンサイ			
17	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 552 中 685		しゅしょく 主食(ごはん、パンなど)は、 わたしたちが体を動かすための エネルギー源になります。3回 の食事で必ず主食をとることが 大切です。
		やさい野菜 やさい しんじょう	あぶら、さとう でんぷん	いとよくだい、とうふ	たまねぎ、えだまめ、にんじん ともろこし、かぼちゃ			
		キムタクごはんの具	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ、つぼづけ もやし、たまねぎ			
		とりだんごの中華スープ	はるさめ	とりにくだんご	だいこん、にんじん、だけのこ ねぎ			
18	金	テーブルロールパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 695 中 878		あさりには、不足しがちな栄養 素「鉄分」が豊富です。クラム チャウダーには、牛乳をたくさ ん使っているので、「カルシウ ム」も豊富にとれます。
		ミートボール(2コ)	パンこ、さとう あぶら	とりにく	たまねぎ、トマト			
		コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし			
		クラムチャウダー	じゃがいも	あさり、ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、パセリ			
24	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 644 中 -	花清小学部 北上中 南中 花清中学部 なし	「すき昆布のいため煮」は、岩 手県 てけん の郷土料理です。岩手県産 の「すき昆布」を使用していま す。
		いわて県産メンチカツ	あぶら、パンこ さとう	ぶたにく	たまねぎ			
		すき昆布のいために	さとう	こんぶ、ぶたにく	にんじん、いんげん、こんにゃく			
		なめこじる		とうふ、みそ	だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ			
25	金	まる丸パン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 573 中 -	花清小学部 北上中 南中 花清中学部 なし	じゅうごや <十五夜こんだて> 25日 むかし 昔から、秋は一年のうちで最も 月がきれいに見えるとされ、む かしの暦(旧暦)で、秋の真ん 中にあたる8月15日の十五夜 の月を「中秋の名月」とよん で、月を觀賞するお月見の行事 が行われてきました。
		うさぎのハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト			
		ほしチーズのきらきらサラダ		チーズ	キャベツ、にんじん ブロッコリー、きゅうり			
		たまねぎのスープ		ウィンナー	こまつな、かぶ、にんじん たまねぎ、パセリ			
		おつきみゼリー(小のみ)	さとう	かんてん	みかん、レモン			
28	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 - 中 759	黒東小 黒西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小なし	さつまいもは、でんぷんと食物 せんいが豊富な食品です。 60℃～70℃で加熱時間を長く するとより甘みが引き出されま す。焼きいもやふかしいもな ど、おやつにもオススメです。
		やさいシューマイ(2コ)	こむぎこ、さとう	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			
		ビーフンソテー	ビーフン、あぶら さとう	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン			
		ちゃんぽん麺スープ	はるさめ	ほたて、いか かまぼこ	にんじん、だいこん ねぎ			
		おつきみゼリー(中のみ)	さとう	かんてん	みかん、レモン			
29	火	わかめごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ		小 604 中 734		さんまは、秋にとれる魚で見た 目が刀のようであることから、 「秋刀魚」と書くといわれてい ます。秋が深まると脂がのって きます。
		キャベツ入りつくね	でんぷん、さとう	とりにく、かつおぶし	キャベツ			
		ごま和え	ごま		こまつな、キャベツ、もやし にんじん			
		さつまいもとんじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ みそ	にんじん、ねぎ、こんにゃく			
30	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 664 中 804	鬼柳小なし	さんまは、秋にとれる魚で見た 目が刀のようであることから、 「秋刀魚」と書くといわれてい ます。秋が深まると脂がのって きます。
		さんまのたつたあげ	でんぷん、あぶら、さとう	さんま	しょうが			
		にくじゃが	じゃがいも さとう、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、きぬさや こんにゃく			
		さわにわん		とりにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん だけのこ、ねぎ			

※こんだての内容は、都合により変わることがあります。
学校を通じてお届けしている『詳細こんだて表』を確認していただくようお願いいたします。

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	622	24.5	21.1	2.3
中学校	762	29.1	24.7	2.8