



令和8年度 9月給食こんだて表



北上市西部学校給食センター

日 曜	こんだて名	主 な 食 品 名			I値* (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	<栄養価アップ大作戦>				幼 385 小 624 中 761		骨や歯をつくるもとになるカルシウムは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。牛乳やチーズなどの乳製品、鰯やししゃもなど骨ごと食べられる魚に多く含まれています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	鰯の生姜煮		いわし	しょうが			
	ごもくまめ 五目豆	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず、こんぶ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、えだまめ			
	ひつまじ	ひつまじ (こむぎこ)	とりにく	だいこん、にんじん、まいだけ、ながねぎ			
2 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 309 小 581 中 716	江釣子中 和賀東中 なし	今月の献立名で、太字になっているものは、皆さんからのリクエストです。今月15日には、希望献立第1位のメニューを実施します！お楽しみに♪
	餃子 (幼1コ、小中2コ)	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	キャベツ			
	もやしのナムル	ドレッシング、ごま		もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう			
	キムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、にら、ながねぎ、はくさいキムチ			
3 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 — 小 623 中 787	江釣子中 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	カレー粉などのスパイスには、料理の味や香りを豊かにするだけでなく、消化を助けたり、免疫力を高める作用があります。
	和風カツ	パンこ、あぶら	とりにく、みそ				
	れんこんのカレーそぼろ炒め	あぶら、さとう	とりにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ			
	鮭のつみれ汁		さけだんご、とうふ	はくさい、にんじん、えのきだけ、ながねぎ、しょうが			
4 金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 545 小 639 中 754	江釣子中 和賀西中 和賀東中 なし	手には、目に見えないバイキンがついています。食事の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう。清潔なハンカチやハンドタオルを忘れずに！
	県産ロングウインナー		ウインナー				
	イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん、きゅうり、ロマネスコカリフラワー、ブロッコリー			
	ミネストローネ	マカロニ (こむぎこ)、じゃがいも	ベーコン、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、ズッキーニ、トマト、パセリ			
7 月	ごはん、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 437 小 684 中 840	江釣子中 和賀西中 和賀東中 なし	パイナップルは、南米原産の果物で、コロンブスによってヨーロッパに伝わりました。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復や便秘改善に役立ちます。
	春巻	はるまき、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ			
	オイマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ、さとう	まぐろ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、えだまめ			
	麻婆スープ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら、ながねぎ、しょうが、にんにく			
	冷凍パイ			パイナップル			
8 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 480 小 616 中 749		鰯は、縄文・弥生時代の貝塚や遺跡からも骨が見つかっています。平安時代には貢物として重要視され、江戸時代には、徳川将軍家への献上品として用いられていたそうです。
	鰯の生姜醤油焼き		ぶり	しょうが			
	炒り鶏	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、いんげん			
	里芋のみそ汁	さといも	こうやとうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、えのきだけ、ながねぎ			
9 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 — 小 599 中 733	江釣子幼 藤根幼 なし	ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、コチジャンや唐辛子などで作る韓国の合わせ調味料です。鶏肉は岩手県産で、二戸にある工場で作ってもらいました。
	ヤンニョムチキン		とりにく				
	野菜たっぷりビビンバ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート、みそ	もやし、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、しょうが、にんにく			
	春雨スープ	はるさめ	ちくわ、わかめ	だいこん、にんじん、たまごだけ、はだいこん			
10 木	<かみかみ献立>				幼 — 小 640 中 775	江釣子幼 藤根幼 なし	今日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、肥満や虫歯を予防し、食べ物の消化を助けます。またかむことで脳が刺激され、記憶力や集中力の向上も期待できます。毎日の食事で、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	いかメンチ	パンこ、あぶら	いか、たらすりみ	たまねぎ			
	かみかみ和え	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、えだまめ、れんこん			
	せんべい汁	かやきせんべい (こむぎこ)	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ			
	さつまいもスティック	さつまいも、さとう、あぶら					
11 金	ソフトフランスパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 547 小 629 中 774	笠松小 なし	チリコンカンは、スペイン語で「肉入りトウガラシ」という意味です。炒めたひき肉に豆類やトマトを加え、チリパウダーなどの香辛料を入れて煮込んだメキシコ料理です。
	北上産ほうれん草オムレツ		たまご	ほうれんそう			
	チリコンカン	あぶら	ぎゅうにく、だいずミート、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、トマト、にんにく			
	カラフルボールポトフ	じゃがいも	すりみだんご	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム			

希望献立☆ランキング

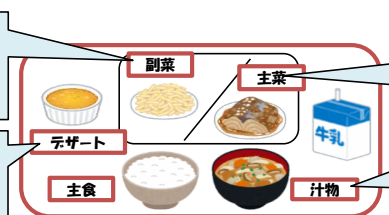


北上市内の小中学校を対象に実施した希望献立の人気ランキングを紹介します。「栄養のバランスを考えた」「人気のメニュー!」「みんなが大好き」「おいしいから!」「県産の食材を取り入れた」など様々なコメントがありました。いつも献立作成の参考にしています。ご協力ありがとうございました。(※9月の献立表で献立名が太字になっているメニューは、皆さんからのリクエストです。)



1位 うまっコリー
2位 かりぼり和え
3位 肉じゃが
もやしのナム

1位 レモンソーダゼリー
2位 お米のタルト
3位 クレープ



1位 のだ塩唐揚げ
2位 さばのみそ煮
3位 ヤンニョムチキン

1位 カレー
2位 豚汁
3位 なめこ汁



日 曜		こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			I 初 級 - (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)			
14	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 356 小 583 中 730		給食で人気の「さばのみそ煮」は、1981年に発売されたロングセラー商品です。陸前高田の八木澤商店の味噌を使い、気仙沼の工場で作られています。
		鯖のみそ煮		さば、みそ				
		なめ茸和え			もやし、はくさい、なめたけ、にんじん、ほうれんそう			
		とり鶏ごぼ汁		とりにく	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、ながねぎ			
15	火	<希望献立>				幼 655 小 811 中 973		今日は「希望献立」です！ 県産の鶏肉と野田村産の塩を使った特注品の唐揚げ、ゴマがたっぷり <u>りのうまっコリー</u> 、 <u>県産豚肉</u> のカレー、そして一番人気のデザート☆レモンソーダゼリーです。よく味わって食べてください♪
		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	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、ロマネスコカリフラワー			
		ポークカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、だいずミート、チーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが			
		レモンソーダゼリー	さとう		レモンかじゅう			
16	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 303 小 547 中 666		食料の生産や流通は、天候や世界情勢の影響を受けやすく、特に近年、魚介類の安定供給が難しくなっているそうです。
		ソイの照焼き		ソイ				
		そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、だいずミート、ひじき	にんじん、こんにゃく、えだまめ			
		もやしのみそ汁		なまあげ、みそ	もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ながねぎ			
17	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 570 中 692	江釣子幼 藤根幼 なし	地元でとれた食材を地元で消費することを「 <u>地産地消</u> 」といいます。給食のお米とキムチは北上市産、牛乳と豚肉は岩手県産です。
		塩だれ中華玉子焼き		たまご	たけのこ、にんじん			
		キムタク炒め	あぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、はくさいキムチ、たくあん、たけのこ、にら			
		マロニースープ	マロニー	とうふだんご、わかめ	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ			
18	金	<食育の日>				幼 623 小 730 中 894		給食では、栄養価を満たしながら、色々な料理を味わってほしいと考え、和風・洋風・中華風といった様々なメニューを取り入れています。
		テーブルロール、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		コールスローサラダ	ドレッシング	ささみ	キャベツ、にんじん、きゅうり、カリフラワー、とうもろこし			
		シーフードチャウダー	じゃがいも、ルー	えび、いか、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ			
24	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 674 中 ー	飯豊中 江釣子中 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	すき昆布は、普代村の特産品で、昭和40年代から昆布の養殖がはじまったそうです。食物繊維が豊富で、シャキシャキした食感が特徴です。
		県産メンチカツ	パンこ、あぶら	ぶたにく				
		すき昆布の炒め煮	あぶら	すきこんぶ、さつまあげ、だいず	にんじん、れんこん、こんにゃく、いんげん			
		なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、はくさい、にんじん、はだいこん			
25	金	<十五夜献立>				幼 543 小 652 中 ー	飯豊中 江釣子中 和賀西中 和賀東中 なし	今日は「十五夜」です。満月にちなんで、丸い食材をたくさん取り入れました。いもだんごはモチモチしているので、のどに詰まらせないように気をつけて、よくかんで食べてください。
		丸パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		トマトソース肉団子 (幼1コ、小2コ)	パンこ	とりにく	たまねぎ、トマト			
		キラキラチーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり			
		まんまるスープ	いもだんご	とうふだんご	たまねぎ、にんじん、オクラ、たまごだけ			
		お月見デザート(薩摩芋クレープ)	さつまいも、さとう、こめこ	とうにゅう				
28	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 396 小 ー 中 801	江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 江釣子幼 なし	豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変換し、神経機能や疲労回復をサポートする重要な栄養素です。玉葱などの香味野菜と一緒に食べること
		野菜焼売(幼1コ、中2コ)	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう			
		豚鍋肉	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが			
		ちゃんぽん風スープ	はるさめ	えび、いか、ほたて、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ、ながねぎ、しょうが			
		お月見デザート(薩摩芋クレープ) ※中学校のみ	さつまいも、さとう、こめこ	とうにゅう				
29	火	わかめごはん、牛乳	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		幼 467 小 576 中 703	藤根幼 なし	毎年9月29日は、国連が定めた「食品ロス・廃棄物削減のための国際デー」です。食品ロスを減らすために、1人ひとりができることを考えてみましょう。
		ソースつくね		とりにく、かつおぶし	キャベツ			
		小松菜のごま和え	ごま		こまつな、もやし、にんじん			
		さつまいも豚汁	さつまいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、ながねぎ			
30	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 382 小 625 中 771		秋の味覚といえば「秋刀魚」。かつては大量魚でしたが、最近は漁獲量が減少しています。骨に気をつけて、よくかんで食べてください。
		秋刀魚の竜田揚げ	かたくりこ、あぶら	さんま				
		肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが			
		沢煮椀		こうやとうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、はだいこん			

9月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	634	24.7	21.4	2.2
中学校	772	29.5	24.3	2.6
幼稚園	459	20.4	15.5	1.7

《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にて公表しています。

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

