



令和8年度

10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	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 ー 小 594 中 757	黒沢幼 飯豊小 上野中 1、2年生 なし	衛生的に給食を食べるためにも、お箸やハンカチは毎日、持ち帰り、清潔なものを持ってきましょう。
		ギョウザ(ひとり2こ)	かたくりこ、さとう、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら			
		マーボー厚揚げ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいず、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら			
		ビーフンスープ	ビーフン	かまぼこ	にんじん、もやし、コーン、きくらげ、ねぎ			
2	金	食パン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 536 小 608 中 771		パンはひとくち大の大きさにちぎって食べると、きれいな食べ方になり、喉に詰まる危険も少なく安全に食べることができます。
		トマトミートオムレツ	あぶら	たまご、とりにく	たまねぎ、トマト			
		マカロニサラダ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン			
		野菜ボールスープ		やさいボール(魚)	にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな			
5	月	りんごジャム	さとう		りんご	幼 ー 小 600 中 ー	黒沢幼 更木小 二子小 北北中 上野中 なし	5日のとんかつは、北上市口内町の「宝海沼ファーム」という養豚場で育てられた豚を使用したものです。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		きたかみほうかいぬま 北上宝海沼とんかつ	あぶら、パンこ、かたくりこ	ぶたにく				
		だいこん からいた 大根のピリ辛炒め	あぶら、さとう、かたくりこ	とりにく、だいず	だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく			
6	火	なめこのすまし汁		とうふ	たけのこ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ	幼 404 小 518 中 629		豆腐は奈良時代から平安時代にかけて、中国から日本へ伝わったと言われています。当時は僧侶や貴族などごく一部の人の食べ物でした。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		しろみざかな 白身魚のカレー醤油焼き		メルルーサ(魚)				
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも、あぶら、さとう	さつまあげ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、こんにゃく、しいたけ			
7	水	アサリと小松菜のみそ汁		とうふ、あさり、みそ	にんじん、だいこん、こまつな	幼 380 小 644 中 748		給食で、使っている大豆はすべて二子町の「とばせ園」さんで作ったものです。施設の利用者さんが一粒、一粒チェックして、黒い斑点のついた大豆をはじめて、きれいな大豆だけを選別しています。
		あおな 青菜ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし	ひろしまな、きょうな、だいこんのは			
		にくだんごあます 肉団子甘酢あん	パンこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
		しょうちゅう (小中ひとり2こ、幼ひとり1こ)						
8	木	きたかみだいず 北大大豆のサラダ	ごまあぶら、さとう	だいず、ひじき、とりにく	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	幼 ー 小 623 中 795	黒沢幼 なし	かぶの原産はヨーロッパとも中東ともいわれており、ギリシャ時代から栽培されていたそうです。日本でも昔から代表的な冬野菜として多くの人々に親しまれてきました。
		シーフードスープ		ホタテ、イカ、エビ	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ			
		とうにゅう 豆乳プリンタルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいずこ				
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
9	金	やぐり 焼き栗コロッケ	じゃがいも、さつまいも、くり、さとう、あぶら、パンこ、こむぎこ			幼 551 小 629 中 766	上野中 なし	10月は「食品ロス削減 月間」です。自分に合った量を残さずに食べることが、無駄をなくすことになります。食べ物を大事にしましょう。
		ぶたどん 豚丼の具	さとう	ぶたにく、だいず	にんじん、はくさい、たまねぎ、こんにゃく、いんげん			
		かぶのみそ汁		とうふ、みそ	にんじん、かぶ、しめじ			
		コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
13	火	ボロニアステーキ	かたくりこ、さとう	とりにく、ぶたにく		幼 522 小 622 中 755		よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には、むし菌をやっつける力があるので、よくかむことはむし菌の予防になります。
		かいそうサラダ	ドレッシング	かいそう、マグロ	キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご			
		コーンポタージュスープ		ベーコン、ぎゅうにゅう、だいず、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ			
		【かみかみ献立】						
14	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 ー 小 566 中 693	黒沢幼 飯豊小 黒北小 なし	食器の置き方を再確認しよう！ ごはん茶碗は左側、汁もの茶碗は右側、お皿は真ん中の奥です。食事のマナーを覚えて、みんなで気持ちよく食べられるようにしましょう。
		とり 鶏つくねのきのこあんかけ	パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ひじき、えのきたけ			
		ぶた 豚キムチ炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさいキムチ、にら			
		ワンタンスープ	ワンタン	なると	もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ			
15	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 ー 小 641 中 795	黒沢幼 なし	
		カツオカツ	パンこ、さとう、こむぎこ、かたくりこ、あぶら	カツオ	たまねぎ			
		うめふうみあ 梅風味和え	ごまあぶら	とりにく	にんじん、もやし、きゅうり、しそ、うめ			
		どさんこじる 道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、コーン、だいこんのは			
16	金	バーガーパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 514 小 585 中 733		バーガーパンにハンバーグをはさめば、手作りハンバーガーのできあがり！ぜひ、やってみてください。
		ハンバーグ	かたくりこ、さとう、あぶら、じゃがいも	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		カラフルソテー	あぶら	ぎょにくソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、こんにゃく、ピーマン、パプリカ			
		ラビオリ入りトマトスープ	あぶら、こむぎこ、パンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、パセリ			

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）			
19	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 小 中 404 — 820	更木小 二子小 飯豊小 黒北小 なし	りんごは秋から冬が旬の果物です。 りんごの果肉に黄色くて透明な蜜が たっぷりあるのは、甘くておいしい というサインです。
		ちくわいそべ揚げ	かたくりこ、さとう、こむぎこ、あぶら	たら、グチ、アオサ				
		そばろ丼の具	あぶら、さとう	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ			
		キャベツのみそ汁		あつあげ、みそ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ			
		りんご			りんご			
20	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 小 中 445 — 691	更木小 二子小 飯豊小 黒北小 なし	納豆 和えは、ほうれん草などの野菜 と納豆、チーズの和え物です。成長 期に必要な鉄分とカルシウムをたく さん取ることができます。
		照り焼きチキン	さとう	とりにく				
		納豆和え		チーズ、なっとう、のり	ほうれんそう、にんじん、もやし			
		のっぺい汁	さといも、かたくりこ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しめじ、こまつな			
21	水	【栄養価アップ大作戦】				幼 小 中 442 673 780	上野中 なし	和梨はシャリシャリとした食感が 特 徴です。このシャリシャリの正体は 石細胞という固い細胞です。石細胞 には、食物繊維と同じくお腹をすっ きりさせてくれる効果があります。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		和風コロッケ	じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ			
		ひじきの炒り煮	あぶら、さとう	ちくわ、だいず、ひじき	にんじん、キャベツ、えだまめ			
		サンマのつみれ汁		さんまつみれ、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ			
		和梨ゼリー	さとう		なしかじゅう			
22	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 小 中 — 560 —	黒沢幼 北北中 上野中 なし	秋から冬が旬の大根は、煮ると甘み が増して一段とおいしくなるので、 おでんや煮物に最適です。
		シイラの西京焼き	さとう	シイラ（魚）、みそ				
		野菜のごまマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ、ごま	マグロ	にんじん、キャベツ、ごぼう、コーン			
		おでん	さとう	やさいボール（魚）、ちくわ、こんに	だいこん、にんじん、こんにやく			
23	金	フラワーパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 小 中 522 639 761	二子小 北北中 なし	白菜は秋から冬が旬の野菜で、ビタ ミンCが多く、かぜ予防や肌の調子 を整える働きがあります。
		チキンナゲット	あぶら、こめこ、さとう	とりにく、おから				
		（小中ひとり2こ、幼ひとり1こ）						
		ミートソースパンネ	オリーブオイル、マカロニ	ぶたにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト			
26	月	コンソメスープ		ミートボール	たまねぎ、はくさい、にんじん、パセリ	幼 小 中 384 618 —	北北中 上野中 なし	さつまいもは加熱すると甘くなりま すが、それはさつまいもの中のでん ぷんが熱で分解されてブドウ糖や麦 芽糖に変わるためです。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		鯖のしょうが煮	さとう	サバ				
		さんびらごぼう	ごまあぶら、さとう	さつまあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく、ピーマン			
		さつまいものみそ汁	さつまいも	あつあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな			
27	火	りんご（小学校のみ）			りんご	幼 小 中 631 766 900		鬼っ子給食は北上市をイメージした 給食です。 主菜の「おに丸メンチ」には北上市 観光キャラクターのおに丸くんのイ ラストが描かれています。また、展 勝地など北上の秋の紅葉を表現した 「紅葉ゼリー和え」と、北上市の子 ども達に一番人気の「カレー」が出 ます。
		【鬼っ子給食】						
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		おに丸メンチ	パンこ、こむぎこ、こめこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	たまねぎ			
		紅葉ゼリー和え	さとう		パイナップル、もも、りんごかじゅう、 なつみかんかじゅう、いちごかじゅう、ぶどうかじゅう			
28	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 小 中 — 580 740	黒沢幼 飯豊小 1年生 なし	
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		5種の野菜シューマイ（ひとり2こ）	パンこ、さとう、こむぎこ	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			
		はるさめい 春雨入り野菜炒め	はるさめ、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい、えだまめ			
29	木	もやしの中華スープ		かまぼこ、とうふ、かんでん	にんじん、もやし、チンゲンサイ	幼 小 中 — 571 696	黒沢幼 なし	10月29日は「岩手とり肉の白」 です。岩手県は全国で3番目の鶏肉 の生産地です。北上市以外の小中学 校でも「岩手とり肉の白」に岩手の 鶏肉を使った給食をいただきます。
		【岩手とり肉の日献立】						
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		のだ塩から揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
		かりぼり and え	ごま		キャベツ、きゅうり、もやし、つぼづけ			
30	金	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、 とうふ、みそ	にんじん、だいこん、 ごぼう、だいこんのは	幼 小 中 574 646 817		10月31日はハロウィンです。ハ ロウィンのもとなったアイルラン ドのお祭りでは、かぼちゃではなく かぼ 無を飾っていたそうです。
		ミルクコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃグラタン	あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう	おから、だいずこ	かぼちゃ、たまねぎ			
		はなやさい 花野菜サラダ	ドレッシング	とりにく	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン、レモンかじゅう			
30	金	ABCマカロニスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ			

《お知らせ》

・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。

・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。

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>

10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	614	23.5	20.5	2.3
中学校	752	27.9	23.7	2.8
幼稚園	435	16.3	14.5	1.8



10月は、ねぎ、きゅうり、小松菜、ほうれん草が北上産になります。下旬からは大根と白菜も北上産を使用する予定です。