



令和8年度 10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	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 634		10月は食品ロス削減月間です。 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べものの「もったいない」を減らしていけると良いですね☆
		棒ぎょうざ	パンこ、さとうあぶら、こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら	中 749		
		マーボー厚揚げ	ごまあぶら、さとうかたくりこ	ぶたにく、だいずミートあつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ			
		みそビーフンスープ	ビーフン	かまぼこ、みそ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、ねぎ			
2	金	食パン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 629		にんじんはβ-カロテンがとて多い野菜です。β-カロテンは、体の中でビタミンAに変わって、皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。
		りんごジャム		さとう	りんご	中 798		
		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	まぐろ	キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし			
5	月	野菜ボールスープ		おさかなボール	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ			
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 622	北上中 南中 花清中学部 なし	さかな原料のだしには、かつお節やさば節、鰯干などがあります。給食では料理によって、だしの種類や割合を変えて、だしの「うま味」を活かすようにしています。
		やわらかとんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく		中 -		
		だいこんのピリからいため	あぶら	とりにく	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん			
6	火	なめこのすましじる		とうふ	なめこ、だいこんのほ、 たけのこ、にんじん、ねぎ			
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 558	花清中学部 なし	「メルルーサ」はだらの仲間 で、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエル、煮魚などで食べることが出来ます。
		白身魚(メルルーサ)のみりんやき		メルルーサ		中 677		
		じゃがいものうまに	じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、えだまめ			
7	水	あさりのみそしる		あつあげ、あさり、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
		青菜ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんは	小 629		～姿をかえる大豆～ 大豆は、みそ、豆腐、油揚げなどいろいろな食品に姿をかえ、食べられています。今日の給食では、サラダに入っている大豆の他に、しょうゆ、豆腐、大豆の加工品です。
		甘酢にくだんご(2こ)	パンこ、あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ	中 731		
		北上だいずのサラダ	ごまあぶら、さとう	だいず、ひじき、まぐろ	にんじん、キャベツ、きゅうり			
8	木	シーフードスープ		いか、ほたて	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ			
		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		小 609		秋は旬の食べものが豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」ともいわれます。食べものから秋を感じてみましょう。
		やきぐりコロッケ	じゃがいも、くり、パンこ、さつまいも、さとう、こむぎこ、あぶら			中 767		
9	金	ぶたどんの具	さとう、あぶら	ぶたにく	たけのこ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、いんげん			
		かぶのみそしる		とうふ、みそ	かぶ、にんじん、だいこんは、えのきだけ、ねぎ			
		コッパパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 632		日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物せんいが多く含まれています。
		ボロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく		中 768		
13	火	かいそうサラダ		かいそう	もやし、きゅうり、にんじん、こんにゃく			
		コーンポタージュスープ	じゃがいも	ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、いんげん、えだまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ			
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 656		岩手県では「もうべっこかみましよう！」という取組をしています。かむ回数数を数えるなどして、かむことを意識してみましょう。(※「べっこ」とは、岩手県の方言で「少し」を意味します。)
		いかメンチ	でんぶん、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	たら、いか	たまねぎ	中 789		
14	水	こんさいのコロコロに	あぶら、さとう	とりにく、だいず	にんじん、こんにゃく、れんこん、ブロッコリー、しいたけ			
		はくさいのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ			
		カルシウムウエハース(レモン味)	こむぎこ、でんぶん、あぶら	にゅうせいひん				
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 596		<希望こんだて・副菜 部門> 1位: うまっコリー ★黒沢尻西小 ★東桜小 ★南小 2位: 豚キムチ ★南中 かりぼりあえ ★北上中 肉じゃが ★黒沢尻東小 フルーツポンチ ★鬼柳小 今月は下線のこんだてが出ます♪
15	木	いりとうふの包みやき	さとう、あぶら	とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しいたけ	中 702		
		ぶたキムチいため	あぶら、さとう	ぶたにく、みそ、だいずミート	にんじん、たまねぎ、もやし、はくさいキムチ			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、とうもろこし			
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 593		
15	木	カツオカツ	パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	かつお	たまねぎ	中 739	鬼柳小 花清中学部 なし	
		うめふうみあえ		まぐろ	もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、れんこん、うめ			
		どさんこじる	じゃがいも、バター	ぶたにく、みそ、とうふ	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、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。

※こんだて表には、主な材料のみ記載しています。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『詳細こんだて表』を確認していただくようお願いいたします。

10月 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	635	24.4	21.1	2.2
中学校	758	28.5	22.7	2.7



令和8年度 10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)			
16	金	バーガーパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 625 中 728	花清小学部 なし	10月16日は「世界食糧デー」です。世界には十分に食事をとれず、困っている人がたくさんいます。生きるために欠かせない食べものを大切にしていきたいですね。
		バーガーパテ (うすやきハンバーグ)	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト			
		カラフルソテー	あぶら	ハム	キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、ピーマン			
		ラビオリ入りトマトスープ	こむぎこ、さとう、パンこ	ウィンナー、ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、セロリ とうもろこし、トマト、パセリ			
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		小 626 中 790	黒沢尻東小 黒沢尻西小 東桜小 鬼柳小 北上中 なし	豆腐は、約2,000年前に中国で作られたのが始まりだといわれています。日本には奈良時代に伝わってきました。
		ちくわのいそべあげ	でんぶん、さとう あぶら、こむぎこ	ぎょにくすりみ				
		そばろどんの具	あぶら、さとう	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ グリーンピース			
		とうふとわかめのみそしる		とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、だいこん えのきだけ、ねぎ			
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		小 - 中 663	黒沢尻東小 黒沢尻西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小 なし	厚揚げは、厚めに切った豆腐の水分をきり、油で揚げて作ります。豆腐とくらべて、煮崩れしにくく、味が染み込みやすいのが特徴です。
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく				
		くきわかめのいろどりあえ		まぐろ、わかめ かんてん	もやし、きゅうり、にんじん とうもろこし			
		のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あつあげ	にんじん、だいこん ぶなしめじ、ねぎ			
21	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 - 中 784		今日の給食は、カルシウム・鉄・たんぱく質・食物繊維が多く摂れるメニューです。どれも成長期に欠かせない体をつくる栄養素です。食事からしっかりととりましょう！
		和風コロッケ	じゃがいも、あぶら さとう、パンこ	ぎゅうにく	たまねぎ			
		ひじきのいりに	あぶら、さとう	ぶたにく、ひじき だいす	にんじん、こんにゃく、いんげん			
		さんまのつみれじる		さんまつみれ とうふ、みそ	にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ			
22	木	和梨ゼリー	さとう	かんてん	なし	小 608 中 736		「西京やき」は、白みそと酒・みりんを合わせたものに、魚や肉を漬け込んでから焼いた料理のことです。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		白身魚(シラ)の西京やき	さとう、ごまあぶら	シラ、みそ				
		野菜のごまマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ さとう、ごま	とりにく	ごぼう、キャベツ、にんじん とうもろこし			
23	金	おでん	さとう	あつあげ、こんぶ がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん、こんにゃく	小 765 中 -	黒沢尻東小 花清小学部 北上中 南中 花清中学部 なし	むぎむぎスープには、「もち麦」が入っています。もち麦は食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える働きがあります。
		スネークパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		チキンナゲット(2こ)	こめこ、さとう、あぶら	とりにく、おから				
		ミートソースパンネ	マカロニ、あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、トマト			
26	月	むぎむぎスープ	もちむぎ、じゃがいも	ベーコン	だいこん、にんじん、パセリ	小 627 中 739	黒沢尻西小 花清中学部 なし	さばに含まれるDHAやEPAという栄養素は、脳の働きを活性化させ、暗記力を高めてくれます。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		さばのしょうがに	さとう	さば				
		きんぴらごぼう	あぶら、ごま、さとう	ぶたにく、だいす	にんじん、れんこん、ごぼう こんにゃく、えだまめ			
27	火	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、ねぎ	小 770 中 901		<虎っこ給食> おに丸くんのイラスト入りメンチカツや夏油高原の紅葉をイメージした「秋色ゼリー」を提供します。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		おに丸くんメンチ	パンこ、さとう こむぎこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	たまねぎ			
		秋色ゼリーあえ	さとう		りんご、なつみかん、いちご みかん、ぶどう			
28	水	ポークカレー	じゃがいも、あぶら	ぶたにく、だいす チーズ	たまねぎ、にんじん	小 585 中 738		給食のお米は、「北上産のひとめぼれ」です。不足しがちなビタミンB ₁ を補うために、強化米も入れて炊飯しています。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		コーンシュウマイ(2こ)	でんぶん、パンこ さとう、こむぎこ	ぎょにくすりみ とうふ	とうもろこし、たまねぎ			
		はるさめのそばろいため	あぶら、はるさめ さとう	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ にんじん、えだまめ			
29	木	もやしの中華スープ		ハム	たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ	小 612 中 744		<いわてとり肉の日給食> 10月29日は「いわてとり肉の日」です。岩手県では、新鮮でおいしいとり肉をたくさん生産しています。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		のだ塩からあげ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
		かりほりあえ			キャベツ、きゅうり、にんじん つぼつけ			
30	金	とんじる	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、ねぎ	小 681 中 868	黒沢尻東小 なし	かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。
		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	じゃがいも こめこ、さとう	だいすこ、おから とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ			
		謎ドレサラダ		まぐろ	キャベツ、カリフラワー にんじん、きゅうり、とうもろこし			
30	金	ABCスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	だいこん、にんじん、いんげん、パセリ			