



令和8年度 10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	木	ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 325 小 614 中 741		あき ^{あき} は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。自然の恵みに感謝していただきましょう。
		いかバーグ	かたくりこ、さとう	たらすりみ、いか	たまねぎ			
		マーボー ^{あつあ} 厚揚げ	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、にら、しょうが、にんにく			
		ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	はくさい、もやし、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ			
2	金	食パン、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 614 小 675 中 787	江釣子小 江釣子幼 なし 	きょう ^{きょう} 10月2日は「豆腐の日」です。若手県(盛岡市)は豆腐の消費量が5年連続全国第2位と、トップクラスをほこります。(総務省 家計調査より)
		トマトミートオムレツ		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(こむぎこ)、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし			
		むぎむぎスープ	むぎ	ウインナー	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、パセリ			
		りんごジャム	さとう、みずあめ		りんご			
5	月	ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 405 小 637 中 ー	和賀西中 和賀東中 飯豊中 江釣子中 なし	きょう ^{きょう} のどんかつは口内町産の豚肉を使った特注品です。お肉のうま味を味わっていただきます。すまし汁には紅葉の形をしたかまぼこが入っています🍁
		北上産 ^{きたかみ} とんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく				
		大根 ^{だいこん} のピリ辛炒め	あぶら、さとう、かたくりこ	とりにく	だいこん、にんじん、こんにゃく、ピーマン、しょうが			
		なめこのすまし汁 ^{じる}		とうふ、かまぼこ	にんじん、はくさい、なめこ、はだいこん			
6	火	ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 425 小 540 中 659	笠松小 江釣子幼 なし	メルルーサは細長い形をした深海魚で、大きいものは体長1mほどにもなるものもあります。味は淡泊でタウに似ています。
		メルルーサのカレー ^や 焼き		メルルーサ				
		じゃがいものうま煮 ^に	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、いんげん			
		あさりのみそ汁 ^{しる}		あさり、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな			
7	水	青菜 ^{あおな} ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ	ぎゅうにゅう	あおな	幼 439 小 681 中 788	藤根幼 なし	給食で使用している大豆は「リュウホウ」という品種で、二子町にある「とばせ園」で作ったものです。煮る前と煮た後の2回、悪いところがないが選別作業をして納品してくれています。
		甘酢 ^{あます} あん肉団子 ^{にくだんご} (幼1コ、小中2コ)	パンこ、さとう	とりにく	たまねぎ			
		北上産 ^{きたかみ} 大豆のサラダ	ごま、ドレッシング	とりにく、だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん、レンコン			
		ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)	なると	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ながねぎ			
8	木	とうにゅう 豆乳プリンタルト	さとう、こめこ	とうにゅう		幼 411 小 654 中 828	江釣子幼 なし 	きょう ^{きょう} 10月8日は二十四節気のひとつ「寒露」です。寒露とは、朝晩の冷え込みが強まり、草花におりる露が冷たく感じられる季節になったことを示します。
		ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		焼き菓 ^や コロッケ	じゃがいも、さつまいも、くり、パンこ、あぶら					
		豚 ^{ぶた} 丼 ^{どん} の具	あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが			
9	金	かぶのみそ汁 ^{しる}		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、かぶ、えのきだけ、ながねぎ	幼 529 小 657 中 798		あす ^{あす} 明日10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		コッペパン、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		ボロニアステーキ	さとう	とりにく、ぶたにく				
		海藻 ^{かいそう} サラダ	ドレッシング	かんてん、わかめ、ふのり、こんぶ、とさかのり	きゅうり、にんじん、こんにゃく			
13	火	コーンポタージュ	じゃがいも、ルウ	ベーコン、しろはなまめ、ぎゅうにゅう、チーズ、だし、ふんにゅう	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、とうもろこし、パセリ	幼 523 小 628 中 792		きょう ^{きょう} 10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		<かみかみ献立>						
		ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	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	キャベツ、にんじん			
14	水	根菜 ^{こんさい} のコロコロ煮 ^に	あぶら、さとう	とりにく、こんぶ、だいず	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん	幼 ー 小 551 中 672	和賀東小 藤根幼 江釣子幼 なし	きょう ^{きょう} 10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		はくさい 白菜のみそ汁 ^{しる}		あぶらあげ、みそ	にんじん、はくさい、しめじ、こまつな、ながねぎ			
		カルシウムウエハース	こむぎこ、でんぶん					
		ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
15	木	焼き餃子(2コ)	さとう、こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら	幼 ー 小 591 中 735	和賀東小 藤根幼 江釣子幼 なし	きょう ^{きょう} 10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		豚 ^{ぶた} キムチ炒め	あぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、しょうが			
		磯 ^{いそ} スープ		とうふ、わかめ、ふのり、かんてん	にんじん、だいこん、チンゲンサイ			
		ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
16	金	かつおカツ	パンこ、さとう、あぶら	かつお	たまねぎ、しょうが	幼 ー 小 591 中 735	いわさき小 笠松小 藤根幼 江釣子幼 なし	きょう ^{きょう} 10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		梅風味和え		かつおぶし	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、しそ			
		道産子汁 ^{どさんこ}	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ながねぎ			
		バーガーパン、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
16	金	オニオンソースハンバーグ	ハチミツ、さとう、かたくりこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく	幼 474 小 594 中 742		きょう ^{きょう} 10月10日は「目の愛護デー」です。給食に毎日登場するにんじんは、目の健康に欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。
		カラフルサラダ	ドレッシング	まぐろ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、パプリカ			
		ラビオリトマトスープ	こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたにく、ひよこまめ、あかえんどうまめ、あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、にんにく、トマト、パセリ			
		ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				

日 曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			I 補 給 量 (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)			
19	月	<食育の日>			幼 340 小 579 中 729	和賀東小 なし	毎月19日は食育の日です。今日の 里芋は北上市の特産品二子里芋で す。地元の食材を味わっていただき ましょう。そぼろ丼の具は、ごはん にのせて食べて下さい♪
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう			
		ちくわの磯辺天ぷら	さとう、こむぎこ、あぶら	ぎょにく、あおさ			
		そぼろ丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく、たまご			
		二子里芋のみそ汁	ふたごさいとも	とうふ、あぶらあげ、みそ			
20	火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	幼 440 小 ー 中 651	いわさき小 和賀西小 笠松小 和賀東小 江釣子小 藤根幼 なし	岩手県の「県魚」は「南部さけ」で す。県魚とは、各都道府県が指定し たその地域を代表する魚介類のこと です。
		鶏肉の照焼き	さとう	とりにく			
		き 菱わかめのかみかみ和え	ドレッシング	くきわかめ			
		鮭のつみれ汁		さけ、たら、とうふ			
21	水	<栄養価アップ大作戦>			幼 431 小 662 中 823	江釣子幼 なし	ひじきは食物繊維が豊富です。食物 繊維はごぼうや豆など、かみごたえ がある食品に多く含まれています。 よくかむと脳の満腹中枢が刺激され て、おなかがいっぱいになり、食べ すぎを防いでくれます。
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう			
		ポークコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら	ぶたにく			
		ひじきとハムのソテー	あぶら、さとう	ハム、ひじき			
		中華みそスープ		かまぼこ、とうふ、みそ			
		ぶどうゼリー	さとう				
22	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	幼 ー 小 585 中 694	和賀東小 和賀東中 江釣子中 藤根幼 江釣子幼 なし	シイラは別名「マンリキ」とも呼ば れます。これは、シイラを釣る時、 引きが強いことからこの名前がつい たそうです。
		シイラの西京焼き	さとう、ごまあぶら	シイラ、みそ			
		野菜のマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ、さとう	とりにく			
		おでん		こんぶ、さつまあげ、がんもどき			
23	金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう	幼 527 小 719 中 ー	和賀西中 和賀東中 飯豊中 江釣子中 なし	あさりには鉄が多い食品です。鉄が不 足すると鉄欠乏性貧血になってしま います。汁と一緒に鉄などのミネラ ルも失われるので、意識して摂りま しょう。
		チキンナゲット (2コ)	こめこ、さとう、あぶら	とりにく、おから			
		ツナトマトソースペンネ	マカロニ (こむぎこ)、バター、さとう	まぐろ			
		あさりのコンソメスープ		ベーコン、あさり			
26	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	幼 375 小 618 中 733	いざわき小 笠松小 飯豊中 なし	今日の給食は、秋の旬の食材をたく さん取り入れたメニューです。さん まは骨まで食べることができるよう に加工してあります。
		骨まで食べられるさんまの塩焼き		さんま			
		きんぴらごぼう	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず			
		さつまいものみそ汁	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ			
27	火	<おにっ子給食>			幼 450 小 702 中 831	 北上市観光 キャラクター 「おに丸くん」	今日は「おにっ子給食」です。主菜 のメンチカツには、北上市観光キャ ラクター「おに丸くん」のイラスト がかいてあります。フルーツゼリー は、紅葉をイメージした色合いに なっています。
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう			
		おに丸くんメンチカツ	パンこ、さとう、あぶら	ぶたにく、とりにく			
		紅葉フルーツゼリー					
		ポークカレー	じゃがいも、あぶら、ルウ	ぶたにく、だいずミート、チーズ			
28	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	幼 ー 小 538 中 674	江釣子小 藤根幼 江釣子幼 なし	秋は新米がとれる時期ですね。給食 では、北上産のひとめぼれを使用し ています。来月からは新米に切り替 わる予定です。
		コーン焼売 (2コ)		たら、とうふ			
		春雨のそぼろ炒め	はるさめ、あぶら、さとう	とりにく、だいずミート			
		もやし中華スープ		ちくわ、わかめ			
29	木	<岩手とり肉の日>			幼 ー 小 602 中 737	藤根幼 江釣子幼 なし	今日10月29日は、千支の10番目 が酉 (とり) であることと、29が 「にく」と読めることから「岩手と り肉の日」です。今日は県内各地の 給食で、鶏肉メニューが提供されて います。
		ごはん、牛乳	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				
		豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ			
30	金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう	幼 546 小 660 中 836		今日は「食品ロス削減の日」です。 世界で作られている食べ物のうち、 約40%は捨てられています。給食 も「あと一口」を意識して食べま しょう。
		かぼちゃグラタン	じゃがいも、こめこ、さとう	おから、とうにゅう			
		謎ドレサラダ	ドレッシング	とりにく			
		ABCスープ	マカロニ (こむぎこ)	ウインナー			

10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	624	23.7	21.5	2.3
中学校	750	27.9	23.3	2.6
幼稚園	453	17.1	16.3	1.8

《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>

