



令和7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 水	ごはん、牛乳 肉団子ケチャップ味 (幼1個、小中2個) そばろひじき 秋の夕日に照る山紅葉のおつゆ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 290 小 568 中 672		“秋の夕日に照る山紅葉”からの歌い だ出して始まる童謡“紅葉(もみじ)”。 カマボコのもみじやいちょうがおつゆ に浮かんでいる様子は、結びの歌詞の “水の上にも織る錦”をイメージして います。歌を思い浮かべながら食べて ください。
		あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、にんにく、しょうが トマト			
		あぶら、さとう	とりにく、だいず、ひじき	こんにゃく、にんじん しょうが、えだまめ			
			とうふ、かまぼこ、わかめ	たけのこ、にんじん、ねぎ			
2 木	ごはん、牛乳 マグロカツ 人参しりしり こうやどうふ、だいこん 高野豆腐と大根のみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 576 中 725	黒沢幼 なし	
		あぶら、パンこ、さとう こむぎこ、でんぶん	マグロ	たまねぎ、しょうが			
		あぶら	マグロ、たまご	にんじん、もやし			
			こうやどうふ、みそ	にんじん、だいこん、えのきだけ だいこんのは、ねぎ			
3 金	黒糖コッペパン、牛乳 ポロニアステーキ うまっコリー コーンポタージュスープ	こむぎこ、くろさとう	ぎゅうにゅう		幼 561 小 641 中 782		《エチケツ、清潔を大事に》 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 のを持ってきたましよう。
		でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
		ごま、さとう	かつおぶし	にんじん、キャベツ ブロッコリー			
		じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ、コーン パセリ			
6 月	ごはん、牛乳 ポークコロケ だいこん からいた 大根のピリ辛炒め アサリと小松菜のみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 609 中 778	黒沢幼 更木小 黒北小 6年生 なし	アサリには鉄分が多く含まれています。 鉄分は血や筋肉を作るのに必要で、成 長期に大切な栄養素です。また、小松 菜に含まれるビタミンCは血を作る手 伝いをしてくれます。
		あぶら、じゃがいも さとう、パンこ、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ			
		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 さやいんげん、こんにゃく にんにく、しょうが			
			とうふ、あさり、みそ	にんじん、もやし、こまつな			
7 火	【十五夜献立】 ごもく ごはん、牛乳 うさぎ型ハンバーグ のり酢和え いも名月豚汁 お月見デザート				幼 499 小 617 中 769		6日は十五夜です。別名で中秋の名月、 いも名月ともいいます。 秋は里芋やさつまいもが多く収穫でき る時期のため、豊作を祝う「収穫祭」 としても行われていたそうです。 だんごや里芋など、丸いものを満月の 形に見立てた料理を準備し、月への感 謝と豊作を願ったそうです。
		こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ			
		さとう、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく しょうが			
		さとう	マグロ、のり	にんじん、キャベツ、もやし コーン			
		さつまいも	ぶたにく、かまぼこ とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ			
		さとう	かんてん	みかんかじゅう レモンかじゅう			
8 水	ごはん、牛乳 メバルの梅味噌焼き じゃがいもの旨煮 沢煮椀	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 532 中 647	黒沢幼 飯豊小 上野中 なし	7日の給食では、月にいるうさぎを イメージした「うさぎ型ハンバーグ」、 月へのお供えの芋の入った「いも名月 豚汁」、満月の形の「十五夜デザート」 が出ます。
		さとう、ごまあぶら	メバル、みそ	うめ			
		じゃがいも、あぶら さとう	さつまあげ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく しいたけ、えだまめ			
			ぶたにく	にんじん、ごぼう、ねぎ たけのこ、えのきだけ			
9 木	ごはん、牛乳 チキンカツ おかか和え 鮭キムチ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 596 中 765	黒沢幼 上野中 なし	岩手県は、秋さけの海産量が本州一を 誇り、鮭は地域の重要な水産物として 昔から親しまれています。県内には、 鮭の切り身やイクラを使った郷土料理 が多く伝わっています。
		あぶら、パンこ	とりにく				
			かつおぶし	もやし、ほうれんそう にんじん、コーン			
		あぶら、さとう	とうふ、みそ、サケ、タラ	にんじん、しいたけ、はくさい にら、たまねぎ			
10 金	【目の愛護デー献立】 食パン、牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ むぎむぎスープ ブルーベリージャム				幼 546 小 620 中 767		10月10日は目の愛護デーです。 ブルーベリーなどに含まれるアントシ アニンは、目の疲労回復などに効果が あると言われています。また、ビタミ ンA、ビタミンB、ビタミンEも目の 健康を保つために大切な栄養素です。
		こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		さとう、でんぶん、あぶら	たまご				
		こむぎこ 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			
		じゃがいも、おおむぎ	ベーコン、あさり	たまねぎ、にんじん、パセリ			
		さとう		ブルーベリー			
14 火	ごはん、牛乳 餃子(幼1個、小中2個) マーボー厚揚げ もやしの中華スープ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 453 小 587 中 727	飯豊小 なし	食器の置き方再確認! ごはん茶碗は左側、汁物茶碗は右側、 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。
		でんぶん、さとう こむぎこ、あぶら	ぶたにく、とりにく だいず	キャベツ、たまねぎ、にら しょうが			
		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、しょうが、にんにく			
		でんぶん、あぶら	かんてん、とりにく ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし チンゲンサイ			
15 水	【かみかみ献立】 ごはん、牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ かみかみ和え 根菜のごま汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 381 小 609 中 775		よくかんで食べると「食べ過ぎを防ぐ」 ことができます。 脳が刺激されて、満腹感を感じやすく なります。 さらにストレス 解消や脳の記憶力 向上の効果もあり ます。
		あぶら、パンこ、でんぶん	とりにく、だいず ぶたにく	たまねぎ、ごぼう			
		ごまあぶら、さとう	イカ	きりぼしだいこん、きゅうり にんじん			
		じゃがいも、ごま	あぶらあげ、みそ	にんじん、かぶ、ねぎ			
16 木	ごはん、牛乳 サワラの塩麹焼き 焼き肉キャベツ せんべい汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 571 中 700	黒沢幼 なし	食べ過ぎを防ぐ たす ふせ
		しおこうじ	サワラ				
		あぶら	ぶたにく、だいず	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、にんにく、しょうが			
		こむぎこ	とりにく	ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ			
17 金	背割りコッペパン、牛乳 ロングウィンナー こんにゃくサラダ クリームシチュー 和梨ゼリー	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 661 小 740 中 864	飯豊小 3年生 なし	和梨はシャリシャリした食感が特徴で す。これは石細胞と呼ばれるリグニン とペントザンという成分によって生ま れるものです。石細胞は、食物繊維の かたまりで、おなかの中をきれいにす る働きがあります。
		さとう、はちみつ	ぶたにく				
			マグロ、わかめ、ふのり こんぶ、とさかのり かんてん	にんじん、きゅうり、コーン こんにゃく、ブロッコリー			
		じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ブロッコリー パセリ			
		さとう	かんてん	なしかじゅう			



【ご家庭へのおねがい】

献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、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。

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）			
20 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 329	二子小 なし	「ひつつみ」は小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でひきちぎって（ひつつむ）、野菜と一緒に煮込んだ鍋料理で、岩手県郷土料理です。 21日のひつつみ汁は、ひつつみを給食センターで手作りしています。色は3種類あり、白は普通のひつつみ、赤は人参ひつつみ、緑はほうれん草ひつつみでカラフルなっています。 調理員さん達が心を込めてひつつみしました。
	野菜しんじょう	かたくりこ、あぶらさとう、でんぶん	イトヨリダイ、とうふ	たまねぎ、えだまめ、にんじん とうもろこし、かぼちゃ	小 567		
	春雨そぼろ炒め	あぶら、はるさめ、さとう	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ えだまめ、にんにく	中 705		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	にんじん、だいこん だいこんのは			
21 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 430	更木小 二子小 飯豊小 黒北小 なし	
	鶏つくねのきのこあんかけ	さとう、かたくりこ パンこ、こむぎこ、でんぶん	とりにく、ひじき	えのきだけ、たまねぎ、にんじん	小 ー		
	野菜のごまマヨネーズ和え	さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま	マグロ	こまつな、にんじん、もやし コーン	中 668		
	手作り3色ひつつみ汁	こむぎこ、でんぶん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん ほうれんそう、ねぎ、しいたけ			
22 水	【鬼っ子給食】				幼 ー 小 696 中 846	黒沢幼 なし	さらきちくは桑茶をこねて育てられています。「カツオの桑茶フライ」には更木地区の桑茶を使用しています。 「北上大豆サラダ」の大豆は北上産の大豆をとばせ園さんに、「あけほのみそビーフン」のみそはあけほのさんに、それぞれ加工してもらいました。また、お米のパパロアの材料のお米は北上産です。 
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	カツオの桑茶フライ	あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん	カツオ	くわちゃ			
	北上大豆のサラダ	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			
23 木	あけほのみそビーフンスープ	あぶら、ビーフン	ぶたにく、みそ	にんじん、もやし、コーン ねぎ、にんにく、しいたけ	幼 ー 小 563 中 602	黒沢幼 北北中 なし	
	お米のパパロア	あぶら、さとう、こめこ	とうにゅう	みかん			
	【栄養価アップ大作戦】						
	青菜ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな だいこんのは			
24 金	厚焼き玉子	さとう、でんぶん、あぶら	たまご		幼 482 小 591 中 703	飯豊小 1年生 北北中 なし	秋は根菜の美味しい季節です。根菜とは土の中で育つ野菜のことを言い、人参や大根、ごぼう、レンコンなどがあります。根菜ポトフには4種類の根菜が入っています。
	切干し大根の炒め煮	あぶら、さとう	さつまあげ	ごんにゃく、きりぼしだいこん にんじん、さやいんげん			
	のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、しめじ、こまつな			
	フラワーパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
27 月	チキンナゲット(幼1個、小中2個)	あぶら、こめこ、さとう でんぶん	とりにく、おから	にんにく、しょうが	幼 404 小 641 中 816	更木小 なし	秋は9月から10月が旬で、今がおいしい時期です。栗は約9000年前からあったと言われてます。人々が米や芋、小麦粉などを作りますまでは、主食として食べられていました。
	コールスローサラダ	あぶら、さとう	だいず	ぶどうかしゅう、レモンかしゅう キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、ブロッコリー			
	根菜ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、れんこん パセリ			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
28 火	焼き栗コロッケ	あぶら、じゃがいも さつまいも、くり さとう、パンこ、こむぎこ			幼 531 小 662 中 790		インドカレー屋さんのドレッシングを知っていますか？今回のサラダにかかっているオレンジ色のドレッシングです。この色は人参の色で、野菜の甘みを生かした味になっています。
	キムたく炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	キャベツ、ねぎ、はくさい しょうが、にんにく、だいこん			
	みそけんちん汁	あぶら	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん だいこんのは、ごんにゃく			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
29 水	ハッシュポテト	あぶら、じゃがいも こめこ		たまねぎ	幼 422 小 648 中 770	二子小 飯豊小 2年生 上野中 なし	10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩手県は、全国で3番目の鶏肉の生産地です。岩手県内の小中学校でも「岩手とり肉の日」に岩手県産の鶏肉を使った給食をいただきます。 29日の献立は更木小学校の希望献立にもなっています。
	謎ドレサラダ	さとう、あぶら	マグロ	キャベツ、ブロッコリー コーン、にんじん、たまねぎ			
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぶたにく、だいず、チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが			
	【岩手とり肉の日献立、更木小学校希望献立】						
30 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 575 中 680	黒沢幼 飯豊小 上野中 なし	「イワシの生姜煮」のイワシは岩手県を産む三陸で獲れたものです。生姜で味付けをすると魚特有の臭いが減って食べやすくなります。
	イワシの生姜煮	さとう	イワシ	しょうが			
	筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん、だけのこ きぬさや、ごんにゃく、しいたけ			
	たまねぎと油揚げのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな			
31 金	ミルクコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム		幼 ー 小 643 中 823	黒沢幼 なし	かぼちゃは、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるカロテンが豊富です。他にもビタミンEやCも多く含まれています。
	かぼちゃひき肉フライ	あぶら、こむぎこ でんぶん、パンこ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ			
	カラフルソテー	あぶら	ウィンナー	ブロッコリー、キャベツ、ピーマン きピーマン、あかピーマン			
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん パセリ、マッシュルーム			

※学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費等)は保護者の負担で運営されています。

※都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。

※幼稚園の牛乳は火曜日、金曜日のための提供となります。

再生紙・植物油インキ使用



北上市の地場産物について知ろう！

北上市内では、いろいろな農作物を作っています。
その中でも、北上市の特産物の応援と継続を兼ねて、何品か重点作物としています。
今回はそれらの作物を紹介します。

アスパラガス

エネルギーを作る助けをしたり、疲労回復に役立つ栄養素の「アスパラギン酸」が含まれています。

ねぎ

目を正常に保つ役割がある「β-カロテン」と、免疫を高める「ビタミンC」が多く含まれています。

二子さといも

二子町で300年以上前から作られてきた在来種です。

ピーマン

「ビタミンC」が多く含まれています。

きゅうり

水分や「カリウム」が多く含まれています。

給食では、その地域で生産された農産物や海産物を、その地域で消費する「地産地消」に取り組んでいます。「食物」や「人」に対して、感謝の心を持ち、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を忘れずに食べましょう。



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	609	23.2	20.3	2.4
中学校	744	27.3	23.5	2.8
幼稚園	433	16.1	14.1	1.9

お知らせ

毎月のこんだて表を北上市公式ホームページにも掲載します。

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>

