



令和7年度 10月 給食こんだて表



実りの秋がやってきました。食べものに感謝をして、秋の味覚を楽しみましょう！ 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 水	ごはん、牛乳 和風肉だんご(2こ) 大豆ミート入りそぼろひじき すまし汁	こめ、きょうかまい さとう、あぶら あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、だいずミート かまぼこ(たら)、わかめ	たまねぎ、にんにく しょうが にんじん、こんにゃく えだまめ だいこん、にんじん だけのこ、しいたけ、ねぎ	小 574 中 677	花清中学部 なし	大豆ミートは、大豆を原料にして肉に似せて作った食品で、肉に比べて脂肪分が少なく、ヘルシーな食材として活用されています。給食でも煮物や炒め物に活用しています。
2 木	ごはん、牛乳 マクロカツ にんじんシリシリ 高野豆腐と大根のみそ汁	こめ、きょうかまい パンこ、あぶら、さとう こむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく、たまご けずりぶし こうやどうふ、みそ	たまねぎ、しょうが にんじん、もやし えのきだけ、だいこん にんじん、だいこんのは ねぎ	小 570 中 723		★行事&記念日3択クイズ★ 10月2日は「豆腐の日」です。豆腐をどのようにすると「高野豆腐」になるでしょう？ ①火であぶる ②凍らせる ③絞る
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、こくとう でんぶん、さとう ごま、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく けずりぶし とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ ブロッコリー たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	小 673 中 824		 答え：②「凍り豆腐」ともいう
6 月	ごはん、牛乳 和風コロッケ 大根のピリ辛炒め あさりのみそ汁	こめ、きょうかまい じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、だいずこ とりにく あさり、とうふ、みそ	たまねぎ だいこん、にんじん こんにゃく、いんげん しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ	小 592 中 693		10月6日は十五夜 給食では明日、「十五夜こんだて」を予定しています。
7 火	◆十五夜こんだて◆ 五目ごはん、牛乳 うさぎ型ハンバーグ のり酢あえ さつまいも豚汁 十五夜デザート	こめ、きょうかまい さとう、あぶら さとう さとう さつまいも さとう、みずあめ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ぶたにく まぐろ、のり ぶたにく、とうふ、みそ かんてん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ たまねぎ、トマト にんにく、しょうが もやし、キャベツ にんじん、とうもろこし にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ みかんかじゅう レモンかじゅう	小 565 中 702		昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見行事が行われてきました。
8 水	ごはん、牛乳 メバルの梅みそ焼き じゃがいものうま煮 沢煮椀	こめ、きょうかまい さとう、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう メバル、みそ とりにく ぶたにく、とうふ	うめ にんじん、たまねぎ しいたけ、こんにゃく えだまめ ごぼう、にんじん、だけのこ えのきだけ、ねぎ	小 547 中 669	黒沢尻東小 なし	「メバル」は目がパッチリしていて、「目がはる」から「メバル」という名前がついたそうです。脂肪が少ない白身魚で、刺身、塩焼き、煮つけにしてもおいしい魚です。
9 木	ごはん、牛乳 チキンカツ おかかあえ キムチ汁	こめ、きょうかまい パンこ、こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、だいず けずりぶし ぶたにく、あつあげ、みそ	にんじん、もやし、こまつな だいこん、にんじん、にら はくさいキムチ、ねぎ	小 600 中 737		「おかか」とは「かつおぶし」の別名です。かつおぶしは、かつおという魚をゆでて乾燥させた保存食で、日本に古くからある食べ物です。
10 金	◆目の愛護デー◆ 食パン、牛乳 ブルーベリージャム プレーンオムレツ マカロニサラダ むぎむぎスープ	こむぎこ みずあめ、さとう さとう、でんぶん、あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、もちむぎ	ぎゅうにゅう たまご まぐろ ベーコン	ブルーベリー たまご キャベツ、にんじん えだまめ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	小 634 中 789		★行事&記念日3択クイズ★ 10月10日は「目の愛護デー」です。 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べものは次のうちどれでしょう？ ①米 ②とうもろこし ③レバー
14 火	ごはん、牛乳 棒ぎょうざ マーボー厚揚げ もやしの中華スープ	こめ、きょうかまい パンこ、さとう、あぶら こむぎこ、みずあめ ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ぶたにく、だいずミート あつあげ、みそ チキンハム	キャベツ、たまねぎ、ねぎ にら、しょうが たまねぎ、にんじん しいたけ、えだまめ しょうが、にんにく だけのこ、にんじん もやし、ねぎ、しょうが	小 601 中 711	黒沢尻東小 なし	 答え：③「レバー」
15 水	◆かみかみこんだて◆ ごはん、牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ かみかみあえ 根菜のごま汁	こめ、きょうかまい パンこ、でんぶん、さとう あぶら さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく、だいず、ぶたにく さきいか あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ごぼう きりぼしだいこん きゅうり、にんじん だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、ねぎ	小 596 中 757	東桜小なし	よくかめば脳が活性化！ よくかむとあごの筋肉が働き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。
16 木	ごはん、牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 鶏肉と野菜のコロコロ煮 せんべい汁 ぶどうゼリー (黒東小学校1,2,3年生のみ)	こめ、きょうかまい こうじ あぶら、さとう かやきせんべい さとう	ぎゅうにゅう あかうお とりにく、だいず あぶらあげ ぶどうかじゅう	にんじん、れんこん ブロッコリー、こんにゃく しいたけ にんじん、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	小 560 中 682	黒沢尻西小 鬼柳小 花清中学部 なし	魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干しなどがあります。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。

※ 10月17日～31日の献立は裏面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

10月 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	23.6	20.6	2.2
中学校	743	27.9	22.8	2.7

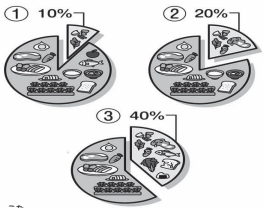
毎月の「こんだて表」及び「学校給食に使用した主な食材の産地」は、
北上市公式ホームページからも閲覧できます。

★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>

アクセスはこちら↓



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)			
17 金	背割りコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 709 中 824		日本は「短眠大国」と言われています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があると言われていいます。夜型の生活習慣になっている人は、自分の生活を見直してみましょう。
	ロングウィナー	さとう、はちみつ	ぶたにく				
	こんにゃくサラダ	あおじそドレッシング		にんじん、きゅうり とうもろこし			
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ いんげん、マッシュルーム パセリ			
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう			
20 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 582 中 721	黒沢尻西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小 なし	「しんじょう」とは、魚などのすり身に、野菜を入れて蒸した料理のことを言います。
	野菜しんじょう	あぶら、さとう、でんぶん	たい、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			
	はるさめ 春雨のそぼろ炒め	あぶら、はるさめ、さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん えだまめ			
	なま あ 生揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	だいこん、にんじん えのきだけ、ねぎ			
21 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 ー 中 743	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	にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。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。
	鶏つくねの生姜あんかけ	さとう、かたくりこ こむぎこ、パンこ	とりにく、ひじき	しょうが、たまねぎ にんじん			
	野菜のごまマヨネーズあえ	さとう、ごま ソニックマヨネーズ	まぐろ	ごぼう、キャベツ にんじん、とうもろこし			
	ひつまじ	こむぎこ	とりにく	にんじん、だいこん、ねぎ しいたけ			
22 水	✽おにっ子給食✽				小 657 中 798	 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。更木地区の「桑茶」を取り入れたかつおフライ、北上市産の「大豆」を使ったサラダ、北上市産の「米粉」を使ったお米のパバロアなど北上づくしの給食です。
	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	パンこ、こむぎこ でんぶん、あぶら	かつお	くわのは			
	きたかみだいす 北上大豆のサラダ	ごまあぶら、さとう	だいず、まぐろ、ひじき	キャベツ、きゅうり にんじん			
	みそビーフンスープ	あぶら、ビーフン	ぶたにく、みそ	にんにく、にんじん だいこん、とうもろこし ねぎ、しいたけ			
	きたかみ し さん こめ 北上市産お米のパバロア	あぶら、さとう みずあめ、こめこ	とうにゅう	みかん			
23 木	◆栄養価アップ大作戦◆				小 534 中 651		「のっぺい汁」は、里芋などの野菜や鶏肉をしょうゆ味のだしで煮て、とろみをつけた汁ものです。新潟県を代表する家庭料理で、お正月の定番ですが、お盆やお祭りの時など一年中食べられている料理です。
	あお な 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			
	あつ や たまご 厚焼き玉子	さとう、でんぶん、あぶら	たまご				
	きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮	あぶら、さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、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	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ			
24 金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 693 中 ー	黒沢尻東小 東桜小 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	「ポトフ」は、フランスの代表的な家庭料理です。洋風おでんとも言われ、体を芯から温めてくれるため、これからの寒い季節にぴったりの料理です。
	チキンナゲット (2こ)	あぶら、こめこ、さとう	とりにく、おから	にんにく、しょうが			
	コールスローサラダ	コールスロドレッシング		キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし ロマネスコカリフラワー			
	こんさい 根菜のポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ れんこん、マッシュルーム			
27 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 600 中 ー	北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	「米」の漢字を分解すると「八十」になります。このことから、米づくりは88回目の手間がかかると言われています。今は便利な機械がありますが、それでも米づくりにには、たくさん手間がかかります。給食では北上市でとれたお米を使用しています。11月頃からは「新米」に切り替わる予定です。味わって食べましょう。
	ゆ 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、でんぶん					
	キムたくごはんの具	ごまあぶら	ぶたにく	もやし、はくさいキムチ つぼづけ、たまねぎ			
	とり 鶏みそけんちん汁		とりにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ			
28 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 696 中 832	南小 花清小学部 鬼柳小 なし	
	ハッシュポテト	じゃがいも、こめこ、あぶら		たまねぎ			
	カラフルソテー	あぶら	ベーコン	パプリカ、キャベツ にんじん、ブロッコリー とうもろこし			
	キーマカレー	じゃがいも あぶら、カレールウ	ぶたにく、だいす だいすミート	たまねぎ、にんじん、セロリ しょうが、にんにく			
29 水	◆岩手とり肉の日給食◆				小 665 中 792		10月29日は「岩手とり肉の日」給食です。給食では、岩手県産の鶏肉を使用した「ヤンニョムチキン」を提供します☆『ヤンニョム』とは合わせ調味料の意味で、コチジャンを使った甘辛のたれを使います。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく	にんにく			
	ゆかりあえ			もやし、ブロッコリー きゅうり、にんじん、しそ			
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ、さとう、パンこ でんぶん	とりにく、とうふ、ぶたにく	たけのこ、にんじん たまねぎ、ねぎ			
30 木	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、だいすこ		小 591 中 700	花清小学部 鬼柳小 なし	★行事&記念日3択クイズ★ 10月30日は「食品ロス削減の日」です。世界で作られている食べもののうち、何%が捨てられているでしょう？  答え：③「40%」
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	いわしの生姜煮	さとう	いわし、かんてん	しょうが			
	ちくぜん に 筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、だけのこ にんじん、こんにゃく しいたけ、きぬさや			
	だま あぶらあ しる 玉ねぎと油揚げのみそ汁		あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん えのきだけ、ねぎ			
31 金	とうにゅう 豆乳プリンタルト (東桜小3年生のみ)	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいすこ		小 648 中 826		
	ミルクコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひき肉フライ	さとう、でんぶん、パンこ あぶら、こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ			
	なぞ 謎ドレサラダ	なぞドレッシング	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			
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん、だいこん いんげん、マッシュルーム たまねぎ			

※ 10月1日～16日の献立は表面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

