



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 火	麦ごはん	○					米 麦		837 kcal
	野菜餃子(2ケ)		豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	餃子の皮	油	26.9 g
	青梗菜入りチャブチェ		豚肉 厚揚げ		青梗菜 にんじん	玉ねぎ	春雨 砂糖	ごま油	25.2 g
	中華風卵スープ		卵			玉ねぎ ねぎ どうもろこし			1.9 g
2 水	麦ごはん	○					米 麦		703 kcal
	豆腐ハンバーグ-きのこソース		豆腐 鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ	砂糖 パン粉	油	27.3 g
	わかめサラダ			わかめ		きゅうり 大根 どうもろこし	砂糖	ごま油	18.9 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の葉	もやし しいたけ			2.8 g
ー メモ	10月2日は、語呂合わせで「とー(10)ふ(2)」の日といわれていることから、今日の主菜は豆腐ハンバーグにしました。大豆から作られた豆腐は、食べた分がほとんど無駄なく栄養になります。消化吸収率が95%と高く、胃腸にやさしい食品の1つです。								
3 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		694 kcal
	鶏肉のアップルソース		鶏肉			玉ねぎ りんご	砂糖		31.0 g
	さつまいもとレーズンのサラダ			ヨーグルト		きゅうり 干しぶどう	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	21.1 g
	小松菜のスープ		豆腐 ベーコン		小松菜	玉ねぎ しめじ どうもろこし		油	3.1 g
ー メモ	サラダに入っているさつまいもは、食物せんいを多くふくんでいます。食物せんいはおなかの掃除をしてくれて、おなかの健康に役立ちます。そして、風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさんふくまれていますので、しっかり食べて風邪予防をしましょう。								
4 金	麦ごはん	○					米 麦		709 kcal
	豚肉の生姜いため		豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	29.4 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり くきわかめ		キャベツ きゅうり どうもろこし			16.5 g
	じゃがいもといんげんのみそ汁		みそ		さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.6 g
ー メモ	今日の主菜は「豚肉のしょうがいため」です。豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1、たまねぎにはそのはたらきを助けるアリシンがふくまれています。疲れがたまっているときにおすすめの料理です。お好みでごはんにかけてどんぶりのように食べてもおいしいです。								
7 月	麦ごはん	○					米 麦		708 kcal
	鮭のもみじ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	30.6 g
	野菜炒め		ハム		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	春雨	油	21.5 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ ねぎ			2.5 g
ー メモ	今日の主菜は「鮭のもみじやき」。焼き色もみじのようにきれいで秋にぴったりのメニューです。すりおろしたにんじんと、ノンエッグマヨネーズを混ぜたものをぬって焼きました。おうちでもぜひ、ためしてみてください。								
8 火	麦ごはん	○					米 麦		755 kcal
	かみかみハンバーグ		鶏肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 パン粉	油	28.7 g
	ひじきのサラダ			ひじき		キャベツ 玉ねぎ どうもろこし	砂糖	ごま油	15.6 g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜 ごぼう しめじ ねぎ	かやきせんべい		2.5 g
ー メモ	せんべい汁は、青森県八戸市周辺に伝わる郷土料理です。この地域では、昔、お米よりそばや小麦がたくさんとれたためそば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。南部せんべいもそのひとつです。給食のせんべい汁はとり肉を使っていますが、川魚やさばの水煮缶、馬肉を使ったものもあるそうです。								
9 水	麦ごはん	○					米 麦		797 kcal
	いわしの生姜煮		いわし		しょうが				30.4 g
	切干大根の煮物		ちくわ		にんじん	切干大根 しいたけ	砂糖	油	19.4 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ キャベツ			
	お米deブルーベリータルト		豆乳			ブルーベリー	砂糖 米粉		2.7 g
ー メモ	今日の副菜は「切干大根のもの」です。切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。大根は日本で1番多く作られている野菜です。生の大根では長い期間保存できませんが、干して乾燥させることで長期間保存ができます。太陽の光を浴びて、栄養やうまみがギュッとつまっているだけでなく、昔の人の知恵もつまった食材です。昔の人の知恵がつまった食材を大切にしていきたいですね。								
10 木	小さめコッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		695 kcal
	焼きそば入り野菜炒め		豚肉 かつおぶし		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根	中華麺	油	27.9 g
	コーン焼売		豚肉 鶏肉			どうもろこし 玉ねぎ キャベツ	小麦粉		16.9 g
	えびボールスープ				にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ えのきたけ 白菜		ごま油	3.5 g
11 金	麦ごはん	○					米 麦		781 kcal
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ				パン粉	油	29.6 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	25.1 g
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ			2.4 g
15 火	麦ごはん	○					米 麦		786 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 豚肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	35.8 g
	ほうれん草ののりあえ			のり		ほうれんそう にんじん	白菜 もやし		23.2 g
	いわしのつみれ汁		いわし つみれ 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ			2.6 g
ー メモ	10月4日は語呂合わせから「い(1)わ(0)し(4)」の日ともいわれています。いわしにふくまれるあぶらには、DHAが多くふくまれ脳を活性化するのはたらきがあります。また、カルシウムが豊富なうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いです。今日のつみれには骨もくだいて入っているのでカルシウムも豊富にふくまれています。成長期には積極的に食べてほしい食品の1つです。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
16 水	麦ごはん	○					米 麦		782 kcal
	さばのしょうがに		さば			しょうが			40.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	ごま	25.1 g
	大根葉のみそ汁		豆腐		大根の葉 にんじん	大根 えのきたけ ねぎ			2.3 g
17 木	コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		686 kcal
	照焼ハンバーグソース		豚肉 牛肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油	31.2 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	22.3 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ		大根 ねぎ			4.1 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
18 金	麦ごはん	○					米 麦		865 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉	油	32.2 g
	大豆の磯煮		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	32.6 g
	さんまのつみれ汁		さんまつみれ 豆腐 みそ		大根の葉 にんじん	大根 ごぼう ねぎ			2.4 g
ー メモ	今日の主菜は「いわて純情メンチカツ」です。県産豚肉100%、県産小麦（ゆきちから）のパン粉を使用して作った学校給食用に開発された商品です。卵と乳未使用で、食物アレルギーにも配慮しています。								
21 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		772 kcal
	秋たっぷりカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	じゃがいも	油	28.1 g
	プレーンオムレツ		卵				砂糖	油	21.0 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	2.5 g
ー メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずもしっかり食べましょう。1回の食事で食べてほしい野菜の量は120g、生野菜を両手に山盛り1つ分が目安です。今日の給食にも120gの野菜を使用しています。								
22 火	麦ごはん	○					米 麦		715 kcal
	鱈フライ		鱈				パン粉	油	28.6 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	にんじん	白菜 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	19.6 g
	けんちん汁		豆腐 さつまあげ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも	油	2.2 g
23 水	麦ごはん	○	野菜だいすきレシピより				米 麦		706 kcal
	鮭の南部焼き		さけ					ごま	35.1 g
	ちくわの土佐煮		ちくわ かつおぶし		にんじん	たけのこ 枝豆	砂糖		16.7 g
	野菜たっぷりみそ汁（R5山中）		鶏肉 みそ		にんじん	大根 白菜 えのきたけ ねぎ		ごま油	2.3 g
ー メモ	今日の副菜は「ちくわの土佐煮」です。土佐煮とは、現在の高知県＝土佐の国の名物であるかつお節のうまみをきかせた煮物のことです。ちくわを調味料で煮込んで最後に鰹節を入れます。簡単ですので、おうちでも試してみてください。								
24 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			県産強力粉 砂糖		841 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		41.2 g
	秋野菜のペンネ		豚肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ なす	ペンネ	オリーブオイル	31.4 g
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ブロッコリーの茎	じゃがいも	オリーブオイル	3.2 g
25 金	麦ごはん	○					米 麦		770 kcal
	とりのからあげ		鶏肉				砂糖 片栗粉	油	35.8 g
	納豆あえ		納豆	チーズ アカモク	にんじん	もやし きゅうり ねぎ			22.7 g
	野菜たっぷりみそ汁（R5豊小）		油揚げ みそ		にんじん	大根 なめこ まいたけ しめじ			2.2 g
ー メモ	干支の10番目が「とり」であることから、毎年10月29日は県内の小中学校で鶏肉の日給食を実施しています。29日は、中学校がお休みなので、今日鶏肉を使った献立にしました。岩手県子キン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。くわしくは、配付したパンフレットをみてください。								
30 水	麦ごはん	○					米 麦		751 kcal
	つくねあんかけ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	パン粉	32.6 g
	すき昆布の煮物		さつま揚げ 大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		20.1 g
	鶏の水炊き		鶏肉 ちくわ 豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ	砂糖		2.9 g
ー メモ	とりのみずたきは、昆布からだしを取っています。だし汁に溶け出しているヨウ素は、成長を促進するために欠かせない栄養素です。								
31 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		803 kcal
	フィレオチキン		鶏肉				小麦粉	油	34.9 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ				ブロッコリー パプリカ アスパラ		マカロニ		24.8 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しめじ		オリーブオイル	3.6 g
	ハロウィンミックスベリープリン						ミックスベリープリン		
ー メモ	ハロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベントを楽しむようになりました。今日はハロウィンにちなんだデザートです。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。