令和7年度

10月給食献立予定表（中学校）

山田町立学校給食センター

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 水	麦ごはん	○					米　麦		699　kcal
	鮭のしょうゆ麹焼き		鮭						37.7　g
	野菜のみそいため		豚肉		にんじん　ピーマン	キャベツ　玉ねぎ	砂糖	油	16.7　g
	ほうれんそうのみそ汁		油揚げ　みそ		ほうれん草　にんじん	大根　ねぎ			2.3　g
一口メモ	鮭をしょうゆこうじに漬け込んで焼きました。こうじは、食材をやわらかくするだけでなく、健康や美容にたくさんのいい影響をあたえてくれる調味料です。ぜひ、おうちの食事でも取り入れてみてください。								
2 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		792　kcal
	とりささみのレモンソース		鶏肉			レモン果汁	片栗粉　砂糖	油	34.8　g
	レーズンいりさつまいもサラダ					きゅうり　玉ねぎ　干しぶどう	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	29.5　g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン		にんじん　小松菜　ブロッコリー				2.8　g
一口メモ	サラダに入っているさつまいもは、食物せんいをたくさんふくんでいます。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もたくさんふくまれていますので、しっかり食べて風邪を予防しましょう。								
3 金	麦ごはん	○					米　麦		756　kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが	砂糖		30.1　g
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう　とうもろこし　キャベツ		ノンエッグマヨネーズ　ごま	27.8　g
	なめこ汁		豆腐　みそ			なめこ　大根　ねぎ			2.1　g
一口メモ	ごぼうは、日本以外で食べている国はほとんどありませんが、独特の香りや歯ごたえがあり和食には欠かせない食材の１つです。ごぼうは、食物せんいがたっぷりふくまれていて消化吸収されずにおなかの中を通過するため、胃や腸をきれいにそうじして、大腸がんの予防をしてくれます。								
6 月	少なめ麦ごはん	○					米　麦		728　kcal
	豆腐ハンバーグ - きのこソース		豆腐　鶏肉　豚肉			たまねぎ　しいたけ　えのきたけ	砂糖	油	27.4　g
	里芋の煮物		さつま揚げ		にんじん　さやいんげん		里芋　砂糖		18.5　g
	お麸のすまし汁		豆腐		小松菜	だけのこ	麸		2.8　g
	お月見団子						米粉　砂糖		
一口メモ	今年の十五夜は10月6日。季節の野菜やくだもの、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、むかしから行われてきた行事です。晴れていたら、今日の夜は月を眺めてみましょう。								
7 火	青菜ごはん	○					米　麦		686　kcal
	とりにくのごまみそ焼		鶏肉　みそ				砂糖	ごま	29.0　g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ　かつおぶし	しらす	にんじん	キャベツ		ごま油	16.9　g
	じゃがいもとしめじのみそ汁		みそ			たまねぎ　しめじ　ねぎ	じゃがいも		2.8　g
一口メモ	今日の副菜に入っているしらす（白い小さな魚）は、いわしの稚魚です。しらすには、骨や歯を作るカルシウム、保年や歯を健康に保つマグネシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、脂肪の燃焼を助けるＤＨＡなど、小さな体にたくさんの栄養が入っています。家の食事でも毎日ちょっとずつ食べたい食品の１つです。（食べ過ぎは塩分のとり過ぎになるので気をつけましょう。）								
8 水	麦ごはん	○					米　麦		787　kcal
	さばのおかか煮		さば　かつおぶし				砂糖		39.3　g
	高野豆腐の五目煮		豚肉　高野豆腐		にんじん	枝豆	じゃがいも　砂糖		23.2　g
	キャベツのみそしる		油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　えのきたけ			2.4　g
一口メモ	副菜には、高野豆腐が入っています。高野豆腐には木綿豆腐の約2倍のカルシウムと鉄分がふくまれています。成長期に積極的に食べてほしい食品の１つです。								
9 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		711　kcal
	ポークピカタ		卵　豚肉					油	30.7　g
	レンコンのサラダ		とりにく			れんこん　大根　きゅうり　とうもろ	砂糖	ごま　ごま油	24.7　g
	ミネストローネ		大豆　ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ	オリーブオイル	3.0　g
一口メモ	給食に毎日出る牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。給食のない日が続きます。家でも牛乳を飲むようにしましょう。体質的に飲めないという人はカルシウムの多い食品を意識的にとるようにしましょう。								
14 火	発芽玄米ごはん	○					米　麦		806　kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	35.7　g
	フィレオチキン		鶏肉				小麦粉	油	20.4　g
	花野菜サラダ				ブロッコリー　パプリカ	カリフラワー　キャベツ	砂糖	油	2.5　g
一口メモ	花野菜とよばれる野菜はどんな野菜でしょう？それは、花のつぼみの部分を食べるブロッコリーとカリフラワーです。野菜には、葉の部分を食べるもの、茎の部分を食べるもの、根っこの部分を食べるもの、実の部分を食べるものがあります。								
15 水	麦ごはん	○					米　麦		744　kcal
	二子里芋コロッケ		豚肉		にんじん	たまねぎ　とうもろこし　しいたけ	里芋　砂糖	油	28.0　g
	もやしとわかめのじゃこあえ			わかめ　しらす	水菜	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	21.0　g
	とんじる		豚肉　豆腐　みそ		にんじん	大根　ごぼう　白菜　ねぎ		油	2.0　g
一口メモ	コロッケに使われている里芋は、北上市二子町で300年以上も前から作り続けられてきた里芋です。出荷量が少なく希少価値があり高級里芋として扱われています。なめらかで上質な食感とコクのある味わいが特徴です。高級里芋を味わっていただきましょう。								

※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。

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 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		712 kcal
	オムレツのきのこソース		卵			玉ねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	30.1 g
	ポテトサラダ				にんじん	玉ねぎ　きゅうり　とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	27.7 g
	お豆と野菜のスープ煮		ウインナー　大豆		にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　しめじ　枝豆			3.0 g
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ両足を床につけて、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。								
17 金	麦ごはん	○					米　麦		743 kcal
	鱈の立田揚げ		鱈				片栗粉	油	27.6 g
	のりずあえ		ツナ		ほうれん草　にんじん	もやし		ごま	18.1 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		1.9 g
一口メモ	今日の主菜は「鱈の立田揚げ」です。スーパーでもみかける、青森県の「スタミナ源たれ」につけこんで揚げた竜田揚げです。								
20 月	麦ごはん	○					米　麦		837 kcal
	鶏と野菜の焼きつくね		鶏肉		にんじん	玉ねぎ　れんこん　ねぎ	パン粉　砂糖		26.9 g
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根　干しいたけ　ごぼう	砂糖		17.6 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		2.4 g
	はちみつレモンゼリー					レモン果汁	はちみつ		
一口メモ	切干大根は細く切り、干して乾燥させて作ります。大根は日本で1番作られている野菜です。生の大根は長期保存ができませんが、干して乾燥させることで保存ができ、甘味がましておいしくなります。こうして保存したものを野菜が少ない季節に食べていたそうです。昔の人の知恵がつまった食材を大切にしていきましょう。								
21 火	麦ごはん	○					米　麦		792 kcal
	焼ぎょうざ（2ケ）		豚肉　鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉	油	27.2 g
	春雨サラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	20.5 g
	マーボー豆腐＆大根		豆腐　豚肉　大豆ミート			大根　玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　しいたけ	砂糖　片栗粉		2.3 g
一口メモ	マーボーどうふ＆だいこんの中には、大豆を乾燥させて細かくした「大豆ミート」も入っています。この大豆は岩手県産のもので地産地消にもつながっています。								
22 水	麦ごはん	○					米　麦		749 kcal
	豚肉のみそ焼き		豚肉　みそ				砂糖		32.5 g
	ちくわの土佐煮		ちくわ　かつお節		にんじん	たけのこ　枝豆	砂糖		21.2 g
	野菜たっぷりみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	大根　白菜	じゃがいも		2.3 g
一口メモ	今日の副菜は「ちくわの土佐煮」です。土佐煮とは、現在の高知県にあたる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、最後にかつお節をいれます。簡単ですのでおうちでも試してみてください。								
23 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		717 kcal
	いか・たこナゲット		いか　たこ　たいうおすり身		トマト		小麦粉		29.6 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー	きゅうり　もやし			26.3 g
	きゃべつのクリーム煮		ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　玉ねぎ		油	3.0 g
一口メモ	いか・たこナゲットにトマトソースをかけました。トマトの赤い色は、「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化を予防したり、肌にできるしみをおさえるはたらきがあります。リコピンは生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなります。								
24 金	麦ごはん	○					米　麦		864 kcal
	いなだのネギみそ焼き		いなだ　みそ			ねぎ	砂糖	ごま油	39.1 g
	大豆と豚肉の煮物		大豆　豚肉	ひじき	にんじん		砂糖	ごま油	29.3 g
	さんまのつみれ汁		さんまつみれ　豆腐		にんじん	大根　ごぼう　しょうが　ねぎ			2.4 g
	ラフランスゼリー					ラフランス果汁	砂糖		
一口メモ	山田の食材給食の日です。山田町産の食材は、お米、いなだ、大豆、みそです。地元でとれる食材を地元で消費することは、輸送に関わるエネルギー消費が少なくてすむので環境保全にもつながります。町産食材を味わっていただきましょう。								
29 水	麦ごはん	○					米　麦		767 kcal
	高野豆腐衣のヤンニョムチキン		鶏肉　高野豆腐				片栗粉　砂糖	油　ごま	36.2 g
	納豆あえ		納豆	チーズ　青のり	ほうれん草　にんじん	白菜　ねぎ			23.8 g
	とりごぼうスープ		鶏肉　豆腐		にんじん　小松菜	ごぼう　えのきだけ　玉ねぎ		油	2.3 g
一口メモ	10月２９日は鶏肉の日給食です。岩手県内の多くの学校で鶏肉の給食が提供されています。岩手県の鶏肉生産量は全国第３位で全国の約１６％をしめています。今日は給食の人気メニュー、ヤンニョムチキンです。								
30 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		703 kcal
	鮭のカレーチーズ焼き		鮭	チーズ					38.8 g
	ひじきとれんこんのサラダ			ひじき　寒天		れんこん　とうもろこし　枝豆			22.5 g
	ポトフ		ベーコン		にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ　しめじ	じゃがいも		3.0 g
一口メモ	ポトフは、フランスの家庭料理の１つとして食べられています。語源は鍋やつぼという意味の「ポト」と火を意味する「フ」というフランス語からきており、「火にかけた鍋」という意味になります。野菜がたっぷりとれる一品です。								
31 金	麦ごはん	○					米　麦		873 kcal
	かぼちゃ型ハンバーグ		鶏肉　豚肉		南瓜　トマト	玉ねぎ	砂糖		28.1 g
	わかめとささみのサラダ		鶏肉	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	24.9 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン	牛乳	南瓜　パセリ	玉ねぎ　しめじ			3.1 g
	ハロウィンミックスベリープリン						砂糖		
一口メモ	今日はハロウィン給食です。かぼちゃ型のハンバーグやかぼちゃを使った料理を取り入れました。ハロウィンといえば、かぼちゃをくりぬいて中にろうそくをともす「ジャック・オ・ランタン」がシンボル的ですが、これはアメリカにハロウィンが伝わってからかぼちゃになったそうで、もともとは、かぶが使われていたそうです。								