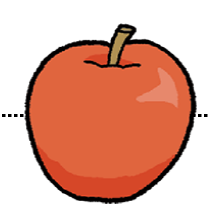
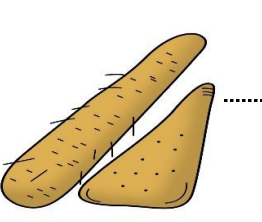
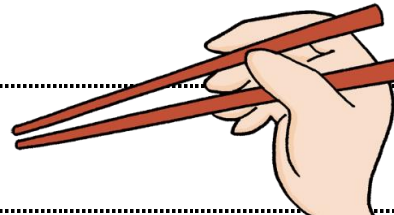
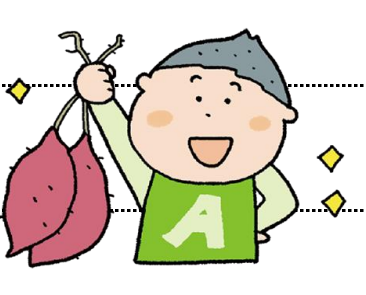
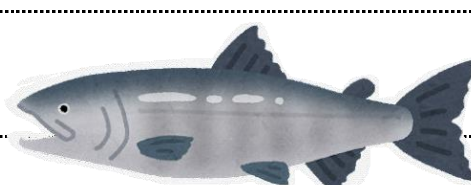


令和7年度									
10月									
予定献立表・ひとくちメモ									
矢巾町学校給食共同調理場									
日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		栄養価		ひとくちメモ
					使用原材料		(エネルギー)		
1 (水)	<煙山小6年1組 5班リクエスト> わかめごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳 わかめ				低	515	<煙山小学校6年1組 5班のリクエスト献立> 煙山小学校の6年生が食育の授業中でリクエスト献立を考えてくれました。今日は煙山小学校6年1組です。栄養バランスを考えながら、みんなが好きなメニューを選んでくれました。
	たこDEたこやき	小麦粉 あぶら さとう	たこ		キャベツ ねぎ しょうが	かつおだし	中	542	
	なめたけ和え		かつおぶし		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ なめたけ	めんつゆ	高	623	
	豚汁	あぶら	ぶた肉 とうふ みそ		ごぼう にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぎ	和だし	中学	639	
	クリームソーダゼリー	さとう	豆乳			寒天 ゼラチン			
2 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	553	<10月の給食目標> 10月の給食目標は、「なんでも食べよう」です。食品の栄養素は、体の中で様々な働きをし、それぞれが助け合って健康を支えています。「この食品だけを食べれば健康を維持できる!」というものはありません。好きなものも苦手なものも食べることで、よりよく体が成長していきます。
	さんまのかば焼き	あぶら でんぶん	さんま			かばやきのたれ(しょうゆ、砂糖)	中	582	
	すき焼き煮	あぶら さとう	ぶた肉 やきとうふ		こんにゃく はくさい にんじん えのき ねぎ	しょうゆ めんつゆ	高	669	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ		だいこん にんじん ねぎ	和だし	中学	723	
	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳					低	
3 (金)	お月見チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ(乳)		しょうゆ	中	642	<お月見> 10月6日は、お月見です。お月見は、「十五夜」や、「中秋の名月」と言います。お月さまに、だんごやすずき、里芋などをお供えして、秋の収穫に感謝する行事です。お天気がよければ、きれいな満月を見ることがができます。	
	お月見白玉フルーツゼリー	白玉 さとう		みかん パイン りんご ぶどう		高	738		
	ポークカレー	あぶら じゃがいも		ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	中濃ソース しょうゆ カレールウ	中学		779
6 (月)	バターパン	バターパン (乳)	牛乳				低	566	<矢巾町産 りんご> 矢巾町でたくさん栽培されている果物といえ、ば…りんごですね!今年も給食では、矢巾町で栽培されたりんごを提供します。「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるほど、健康維持に欠かせない栄養素が含まれています!
	町産キャベツ入りメンチカツ	小麦粉 パン粉 あぶら さとう	とり肉 ぶた肉		キャベツ たまねぎ		中	596	
	大根サラダ	ごま	ツナ		だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	685	
	ABCスープ	アルファベットマカロニ (小麦粉)	ベーコン		にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ しょうゆ	中学	756	
	町産りんご				りんご				
7 (火)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	533	<長い> 長いものは、ねばりがあり、すりおろして食べることが多いですが、煮物にしてもおいしい食材です。長いものにはビタミンB1が多く含まれていて、体の疲れをとってくれる働きがあります。また、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えられます。
	町産ピーマン入りハンバーグ	パン粉 小麦粉 でんぶん あぶら さとう	ぶた肉 とり肉 大豆		たまねぎ ピーマン キャベツ	オイスターソース	中	561	
	ながいもとあぶら麴の煮物	ながいも あぶらふ さとう でんぶん	ぶた肉		にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	645	
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん えのき だいこん こまつな ねぎ	和だし	中学	688	
8 (水)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	541	<はしを上手に使いこなそう!> 小学2年生のみなさんは、10月から11月にかけておはしのもち方を勉強します。はしを正しく持つと、食べる姿が美しく見え、きれいに食事を食べることがができます。一緒に食べる人もうれしいですね。
	米粉はるまき	あぶら 小麦粉 はるさめ でんぶん さとう 米粉	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ	中	569	
	もやしのごまず和え	ごま ごまあぶら	とりささみフレーク		もやし にんじん きゅうり 切干大根	酢 めんつゆ	高	654	
	茎わかめととうふの中華スープ		茎わかめ とうふ かまぼこ		しいたけ にんじん ねぎ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	718	
9 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	564	<しっかり食べよう朝ごはん> 気温が下がり、朝お布団から出るのが辛い季節になってきました。寒い日も元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。眠っていた体や脳を目覚めさせるためにも、温かいご飯や汁物がおすすめです。
	さつまいもの天ぷら	あぶら 小麦粉 でんぶん さつまいも			キャベツ だいずもやし パプリカ にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ	中	594	
	焼き肉丼の具	あぶら でんぶん	ぶた肉		キャベツ だいずもやし パプリカ にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ	高	683	
	こまつなと白菜のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん 白菜 ねぎ	和だし	中学	711	
10 (金)	<目の愛護デー> ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	514	<10月10日は、 『目の愛護デー』> 10月10日という文字を横に倒すと、人のまゆ毛と目のように見えることから、今日は「目の愛護デー」とされています。給食には、目の疲れをとるアントシアニンという栄養をたっぷり含んだブルーベリーゼリーを提供します!
	岩手県産 さけのなんぶ焼き	ごま さとう	さけ		しょうゆ	中	541		
	ブロッコリーの和風サラダ				ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	和風ドレッシング	高	622	
	いものこ汁	さといも あぶら	とり肉		にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	和だし しょうゆ 白だし	中学	644	
	ブルーベリーゼリー	さとう			ブルーベリー				
14 (火)	小学生:ピタパン 中学生:カレーピラフ	小学生:ピタパン (小麦粉、砂糖、あぶら) 中学生:カレーピラフ (こめ、あぶら、じゃがいも、さとう)	牛乳 小学生:ピタパン (脱脂粉乳)		中学生:カレーピラフ (グリーンピース、コーン、たまねぎ、パプリカ)	中学生:カレー粉	低	457	【食べて学ぼう!小学校国語】 小学校3年生の国語では、「すがたをかえる大豆」という単元を学びますね。かたい大豆はそのままでは食べにくく消化もよくないので、いろいろ手を加えておいしく食べる工夫をしています。教科書には、煮豆、とうふ、なっとう、しょうゆ、味噌など、おいしく食べるための加工の工夫が書かれています。
	町産じゃがいものクロック	あぶら パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも さとう			たまねぎ		中	481	
	ぶた肉と豆の洋風煮込み	あぶら	ぶた肉 大豆 いんげん豆		にんじん たまねぎ えだまめ パプリカ トマト	ハヤシフレーク デミグラスソース	高	553	
	かぶとこまつなのコンソメスープ		ベーコン		にんじん かぶ たまねぎ こまつな	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ	中学	741	
15 (水)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	527	<減らそう!食品ロス> 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。日本の食品ロスは1年間に464万トンとのことです。これは、国民1人あたり毎日おにぎり1個分くらいの食品を捨てている計算になります。食べものをむだにしないために自分ができることを考えてみましょう。
	豆腐ハンバーグおろしソース	パン粉 さとう	とうふ とり		たまねぎ	しょうゆ おろしだれ	中	555	
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたひき肉		しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	めんつゆ しょうゆ	高	638	
	小松菜と大根のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん だいこん えのき ねぎ		中学	679	
16 (木)	<やはばっこ給食> ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳				低	538	<やはばっこ給食> 今日のしゅうまいには、矢巾町産のしいたけが入っています。しゅうまいの味つけには、矢巾町産の大豆でつくったみそを使っています。地域で採れた食材を地域で食べ、地産地消」といいます。矢巾町にはおいしい食材がたくさんあります。
	町産みそとしいたけのしゅうまい	でんぶん あぶら 小麦粉 さとう	ぶた肉 みそ 大豆		しいたけ しょうが たまねぎ	オイスターソース しょうゆ	中	566	
	春雨のナムル風サラダ	はるさめ	まぐろフレーク		もやし にんじん きゅうり キャベツ	ナムルドレッシング	高	651	
	だいこんときくらげの中華スープ	ごま油	ベーコン とうふ		だいこん にんじん きくらげ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	668	
	豆乳のムース	さとう あぶら	豆乳						

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 しょうゆざいりょう 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
17 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	527	【食べて学ぼう・小学校3年理科】 植物には、根・茎・葉・花・実などのつくり(部位)があることを、小学校3年生の理科で学びます。いつも食べている野菜は、どの部位でしょう？にんじん、大根は根を食べる野菜。アスパラガス、セロリは茎を食べる野菜。トマト、なすは実を食べる野菜。キャベツやほうれん草は葉を食べる野菜。ブロッコリーやカリフラワーは花を食べる野菜です。
	とり肉のはちみつ焼き	はちみつ	とり肉		しょうが 寒天	中	555	
	つぼ漬け和え	ごま		もやし キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高	638	
	さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ	にんじん だいこん えのき ねぎ	和だし	中学	672	
20 (月)	背割りコッペパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳			低	610	<雑穀> 岩手県は雑穀の栽培が盛んです。雑穀には、あわ、ひえ、アマランサスなど、色々な種類があります。今日は、きびを使って、人気のコーンポタージュを作りました。黄色い小さな粒が「きび」です。見つけられましたか？
	ホットドッグハンバーグ パックケチャップ	さとう	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが トマト	トマトケチャップ	中	642	
	リボンマカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん		高	738	
	きび入りコーンポタージュ	きび じゃがいも	ベーコン 豆乳 生クリーム(乳)	コーン たまねぎ パセリ	コンソメ ポタージュエースコーン(乳)	中学	781	
	町産りんご			りんご				
21 (火)	<煙山小6年2組 6班リクエスト> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	652	<煙山小学校6年2組 6班のリクエスト献立> 今日は煙山小学校6年2組の6班の皆さんが考えてくれたリクエスト献立です。給食の値段のことも考えて作ってくれました。
	とり肉のから揚げ	あぶら でんぶん	とり肉	しょうが	しょうゆ	中	686	
	なっとう和え		なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	めんつゆ	高	789	
	なめこ汁		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ	和だし	中学	822	
	いちごクレープ	さとう あぶら 米粉	豆乳 だいず粉	いちご レモン	しょうゆ			
22 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)				低	483	<給食に新米が登場します！> 新米がおいしい季節になりましたね。新米はつやがあり、甘く、ふっくらと炊き上がります。よく噛んで食べると甘みをより強く感じるができます。給食では、矢巾町産のお米「ひとめぼれ」を使っています。矢巾町産の新米を味わっていただきましょう♪
	若竹信田煮	でんぶん さとう	とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ	中	508	
	ひじきとおからの炒り煮	あぶら さとう	ぶた肉 ひじき さつまあげ おから	にんじん レンコン えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	584	
	せんべい汁	かやきせんべい あぶら	とり肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	617	
	ジョア(ブルーベリー味) ※牛乳は提供しません。	さとう	脱脂粉乳	ブルーベリー				
23 (木)	ごもくごはん	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ	しょうゆ	低	563	<秋を感じる食材> さんま、きのこ、里芋、さつまいもなど、秋が旬の食べ物がおいしい季節ですね。秋が旬の食べ物は、夏場の疲れをとり、冬の寒さに備えるための栄養素がたっぷりつまっています。
	里芋コロッケ	さといも じゃがいも さとう あぶら パン粉 でんぶん	ぶた肉	たまねぎ	魚醤	中	593	
	だいこんのそぼろ煮	あぶら さとう でんぶん	ぶた肉 大豆	だいこん にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しょうが	かつおだし しょうゆ	高	682	
	はくさいと油揚げの味噌汁		あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学	729	
24 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	592	【食べて学ぼう！中学校家庭科】 中学校の家庭科では、健康と食生活について学びます。私たちは毎日食事をとることで、生命を維持し、成長や活動をすることができます。体や心の健康のため、栄養バランスのとれた食事を楽しく食べることが大切です。
	エビフライ 小学校：1本 / 中学校：2本	パン粉 小麦粉 あぶら でんぶん	えび			中	623	
	花やさいとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	フレンチドレッシング	高	716	
	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが	ハヤシフレーク デミグラスソース	中学	789	
27 (月)	アップルパン	アップルパン(乳)	牛乳	りんご		低	580	<かぼちゃ> かぼちゃはビタミンAやCが豊富で、風邪の予防など体の抵抗力を高める働きがあります。食物せんいも多く、おなかの調子を整えます。秋になると甘みが増しておいしくなります。矢巾町産のかぼちゃを使用する予定です。
	ミートボール (2こ)	パン粉 さとう あぶら	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しょうが	トマトケチャップ しょうゆ	中	610	
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん キャベツ コーン	フレンチドレッシング	高	702	
	パンプキンポタージュ	あぶら さとう	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん セロリー たまねぎ	コンソメ パンプキンポタージュのもと(乳) ベシャメルソース(乳)	中学	748	
28 (火)	<いわてとり肉の日> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	542	<いわてとり肉の日> 10月29日は「いわてとり肉の日」です。岩手県では、新鮮でおいしいとり肉をたくさん生産しています。今日は、「とり肉の南部焼き」を食べて、あらためて岩手県産のとり肉のおいしさを味わいましょう。
	とり肉のなんぶ焼き	ごま さとう	とり肉		しょうゆ 寒天 鶏がらスープ	中	570	
	わかめとこんにゃくのサラダ		青しそわかめ	ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり サラダこんにゃく	ばん酢	高	656	
	さわにわん	あぶら	ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん えのき たけのこ ねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	684	
	🎃 ハロウィンデザート 🎃 豆乳のパンプキンパバロア	さとう あぶら	豆乳	かぼちゃ				
29 (水)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	赤しそ		低	610	<秋なす> 夏野菜として紹介されることの多いですが、秋にもおいしい野菜です。うま味と甘みが増して、皮が柔らかくなります。紫色の皮には、「ナスニン」という体に良い成分が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。
	さんまのしょうが煮	さとう	さんま	しょうが	しょうゆ	中	642	
	筑前煮	さとう あぶら	とり肉	にんじん ごぼう レンコン しいたけ えだまめ こんにゃく	かつおだし しょうゆ	高	738	
	なすとあつあげのみそ汁		あつあげ みそ	なす にんじん えのき ねぎ	和だし	中学	777	
30 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	471	【食べて学ぼう！家庭科】 小学校・中学校、どちらの家庭科の教科書にも、野菜の「切り方」が紹介されています。給食でも、料理や具材に合わせて、いろいろな切り、せん切り、さいの目切りなど、切り方を变える工夫をしています。みなさんは、どんな切り方を知っていますか？
	やさいぎょうざ	小麦粉 さとう あぶら	ぶた肉 大豆	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ	中	496	
	カレービーフンいため	あぶら ビーフン	ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ	鶏がらだし しょうゆ カレー粉	高	570	
	だいこんと系かまぼこの中華スープ		かまぼこ とうふ	だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	608	
31 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	585	<あなどれない「青魚パワー！」> さば、さんま、いわしなどの青魚には、脳の働きを助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、骨や歯を丈夫にしてくれます。
	さばのみそ煮	さとう でんぶん	さば みそ			中	616	
	ブロッコリーのおかか和え		かつおぶし	ブロッコリー にんじん キャベツ もやし	しょうゆ	高	708	
	ほうとう入りごま豆乳汁	ほうとう(小麦粉) ごま あぶら	とり肉 みそ 豆乳	にんじん はくさい しょうが ねぎ	かつおだし しょうゆ	中学	716	
	さつまいもチップス	さつまいも さとう あぶら						