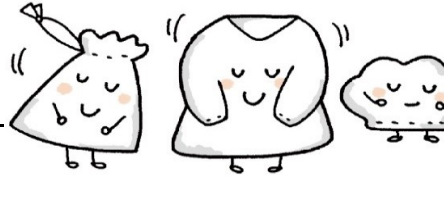
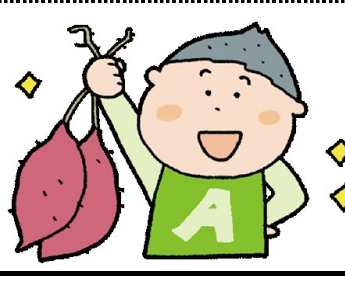
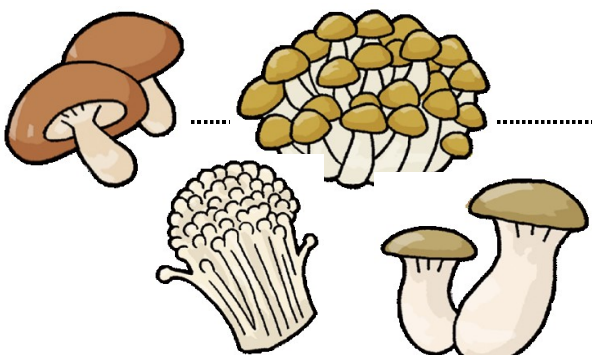
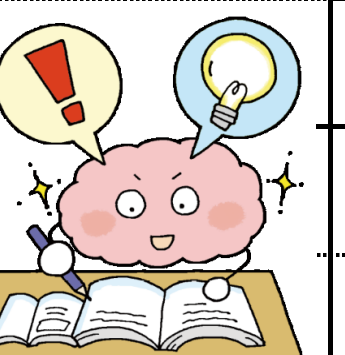
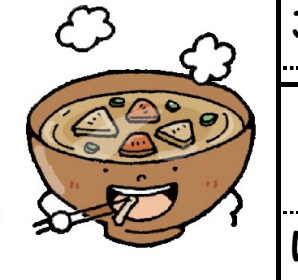
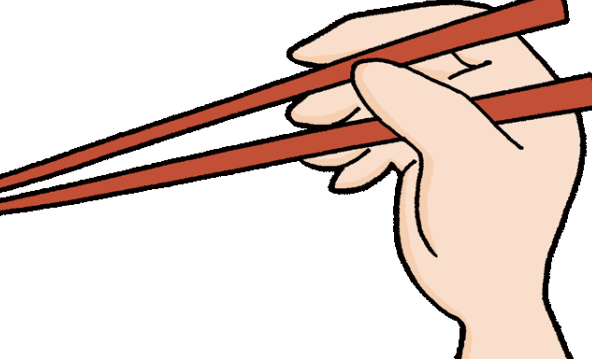


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価		ひとくちメモ
					しょうゆ・だし・しょう油 使用原材料	(エネルギー)		
	<不動小6年生 2班リクエスト> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 白衣や帽子の洗濯を いつもありがとうございます			低	580	<不動小学校6年 2班のリクエスト献立> ふどうしょうがっこう ねん だて こんだて 今日から、各学校の6年生がリクエストした こんげつ かくだうしょうが ねんせい 献立を提供します。最初は不動小学校です。
1	とり肉の照り焼き		とり肉 	しょうが	しょうゆ 寒天	中	611	不動小学校6年生 2班のみさんから バランスのよい献立になるように、気持ちをこ めて考えました。ねぎやだいこんなど、季節に あった食材も入れて、栄養がたよらないように 工夫しました。
(火)	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう てんぷん	ぶた肉	たまねぎ にんじん いんげん しょうが こんにやく	かつおだし しょうゆ	高	703	
	だいこんとわかめのみそ汁		とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	だし 	中学	745	
	グレープゼリー	さとう		ぶどう果汁				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	475	<しゅうまいの中身は…?> きょう 今日のしゅうまいには、矢巾町産のしいたけ やはばちょうさん が入っています。味つけは矢巾町産の大豆で はい やはばちょうさん だいず つくったみそを使っています。地域で採れた食 くさい いんげん さいしょ ぶどうしょうがっこう 材を地域で食べることを、「地産地消」とい ます。
2	町産みそとしいたけのしゅうまい	てんぷん ねぎ油 小麦粉 さとう	ぶた肉 みそ	しいたけ しょうが たまねぎ	オイスターソース ボークエキス しょうゆ	中	500	
(水)	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	ナムドレッシング(酢、油、砂糖、 しょうゆ、にんにく、香味食用油、 いりごま、昆布エキスパウダー)	高	575	
	具だくさん中華スープ	ごま油	ベーコン(ぶた肉) 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	608	
	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	赤しそ	ゆかりごはんのもと	低	562	<秋を感じる食材> あき かん せきぞい さんまの甘露煮 あき しゅん だ ちの おいしい季節ですね。秋が旬の食べ物は、夏 きょう さいつまいもなど、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 えい 養素がたっぷりつまっています。
3	さんまの甘露煮	さとう	さんま		しょうゆ	中	592	
(木)	くさわかめのきんぴら	ごま油 さとう ごま 	ぶた肉 くさわかめ	切干大根 レンコン にんじん いんげん しいたけ こんにやく	かつおだし めんつゆ	高	681	
	さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	和だし	中学	700	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	589	<きのこたっぷりカレー> きょう 今日、しめじ、エリンギ、マッシュルームの3 しめじ えりんぎ まっしゅるームの3 種類のきのこを入れてカレーを作りました。きの い このきは、昔から日本で親しまれてきた食材で す。約1200年前に編纂された「万葉集」に やく ねんまつ へんさん ばんえいしゅう も、松茸の香りを「秋の香り」と表現した歌が しょうろく ちいさな せきぞい 収録されています。 みなさんは、どんなきのこを知っていますか？
4	オムレツ	小学生:さとう、てんぷん、あぶら 中学生:さとう、てんぷん、あぶら	小学生:たまご 中学生:たまご		小学生:リンゴ酢、魚介エキス 中学生:酢、昆布だし、かつお節 だし	中 高	620 713	
	カリボリ和え		ささみフレーク ひじき	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	中学	765	
	きのこたっぷりカレー	じゃがいも	ぶた肉 白いんげん	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム えだまめ	カレーウ 中濃ソース ケチャップ			
	丸パン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳			低	506	<矢巾町産 りんご> やはばちょうさん 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 えいようそ せいかく 栄養素が含まれています🍎
7	町産ピーマン入りハンバーグ	てんぷん パン粉 小麦粉 さとう ねぎ油	ぶた肉 とり肉	たまねぎ ピーマン キャベツ	オイスターソース 塩こうじ	中	533	
(月)	海藻サラダ		くさわかめ 白とさか 昆布 赤とさか わかめ ささみフレーク	もやし にんじん こんにやく	青じそドレッシング	高	613	
	ABCスープ	アルファベットマカロニ(小麦粉)	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ しょうゆ	中学	655	
	町産りんご			りんご 				
8	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	581	<あなどれない「青魚パワー！」> さばに含まれるDHAやEPAという栄養素 は、脳の働きを活性化させ、暗記力を高めてく れます。学習発表会の台本や、合唱の歌詞を しっかり覚えて人には、おすすめの食品で す🐟
(火)	さばのみそ煮	さとう てんぷん	さば みそ		めんつゆ しょうゆ	中 高	612 704	
	ながいもとあぶら麩の煮物	ながいも あぶらふ さとう てんぷん		にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく		中学	724	
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ ㊦.㊧ 	にんじん えのき だいこん こまつな ねぎ	和だし			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 			低	546	<しっかりと食べよう朝ごはん> 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です。
9	米粉はるまき	あぶら 小麦粉 はるさめ てんぷん 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 ボークブイオン ボークエキス	中	575	
(水)	もやしのごまず和え	ごま ごま油	まぐろフレーク	もやし にんじん きゅうり 切干大根	酢 めんつゆ	高	661	
	花なるととめかぶの中華スープ		めかぶ 花なると	にんじん はくさい ねぎ きくらげ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	729	
	<目の愛護デー> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	531	<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👁️
10	岩手県産 さけの塩焼き		さけ			中	559	
(木)	ひじきの炒り煮	あぶら さとう	ぶた肉 ひじき だいず さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく	昆布だし 白だし しょうゆ	高	643	
	いものこ汁	さといも あぶら	とり肉 みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし	中学	677	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー果汁				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	542	<はしを上手に使いこなそう!> しょうすず つぎ 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できます いっしょに食べる人も うれしいですね。 
11	さんまのかば焼き	あぶら てんぷん	さんま		かばやきのたれ(しょうゆ、砂糖)	中	571	
(金)	ブロッコリーの和風サラダ		ささみフレーク ひじき	ブロッコ キャベツ	和風ドレッシング	高	657	
	なめこのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん なめこ ねぎ	和だし	中学	724	
	ジョア(いちご味) ※牛乳は提供しません。	さとう	脱脂粉乳(乳)	いちご果汁				
	小学生:ピタパン 中学生:キャロットピラフ	小学生:ピタパン(小麦粉、砂糖、あぶ ら) 中学生:キャロットピラフ(こめ、あぶら)	牛乳 小学生:ピタパン(脱脂粉乳) 中学生:キャロットピラフ(とり肉)		小学生:ピタパン(イースト) 中学生:キャロットピラフ(チキン エキス、白身魚エキス、野菜エキ ス)	低	568	<10月16日は「世界食糧デー」> がっつ にん せかい せいかく せいかく 「世界食糧デー」は、世界の飢餓や食糧問 題について考える日です。現在世界では、全 ての人に食料がいきわたるくらい食べ物が生 産されているにもかかわらず、十分に食事を とれず困っている人がたくさんいます。 生きるために欠かせない 食べ物の大切さを、改めて 考える日にしたいですね。 
15	ぶた肉と豆の洋風煮込み	あぶら	ぶた肉 大豆 金時豆 白いんげん豆	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	中	598	
(火)	コーンたっぷりフライ	あぶら 小麦粉 さとう てんぷん		とうもろこし		高	688	
	かぶのコンソメスープ		ベーコン(ぶた肉)	にんじん かぶ マッシュルーム パセリ	コンソメ しょうゆ	中学	752	
	オレンジゼリー	さとう		オレンジ果汁 みかん果汁				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	556	
16	いわしの梅煮	さとう てんぷん	いわし 	梅	しょうゆ	中	585	
(水)	ねばねば なっとう和え		なっとう(大豆)	にんじん もやし キャベツ こまつな	めんつゆ しょうゆ	高	673	
	わらび入りひつつみ汁	ひつつみ(小麦粉) あぶら	とり肉	わらび にんじん だいこん まいたけ ねぎ	白だし しょうゆ	中学	694	

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 (エネルギー)		ひとくちメモ
					使用原材料			
17 (木)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	578	<町産じゃがいものコロッケ> 今日のコロッケは矢巾町で栽培されたじゃがいもを使って作りました。じゃがいもは、さまざまな料理に使われる人気の食材です。ポテトサラダやフライドポテト、肉じゃがなど…みなさんはどんな料理が好きですか？
	町産じゃがいものコロッケ	じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉 米粉		たまねぎ	ブイヨン	中	608	
	筑前煮	さといも 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	699	
	なすとあつあげのみそ汁		あつあげ みそ	なす ほうれん草 にんじん えのき ねぎ	和だし	中学	733	
18 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	556	<「つくね」の語源> つくねは、肉や魚に具材と調味料を練って作ったタネを、丸めて焼いた料理です。「手でこねて、形を作る」という意味がある言葉「捏ねる」が語源だといわれています。大ききや形、調理法や味つけに決まりがないところが特徴的な料理です。
	小学生：てりやきつくね	小学生：パン粉、でんぶん、さとう、あぶら	小学生：とり肉	小学生：たまねぎ、ねぎ	小学生：チキンエキス、しょうゆ	中	585	
	中学生：キャベツ入平つくね	中学生：あぶら、さとう、でんぶん	中学生：とり肉、かつお節	中学生：キャベツ、しょうが、にんにく	中学生：ウスターソース、魚介エキス(ホタテ)	高	673	
	こまつなのいそべ煮	さとう	さつまあげ	こまつな もやし にんじん 切干大根 しいたけ こんにゃく	かつおだし めんつゆ しょうゆ	中学	717	
	とりごぼう汁	あぶら	とり肉 とうふ みそ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	和だし			
21 (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	599	<毎月19日は「食育の日」です！> 毎月19日の「食育の日」の給食には、地域で採れた食材を取り入れています。今日は、岩手県で盛んに栽培されている雑穀の中から、「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？
	ロングウインナー ケチャップ	あぶら さとう	ぶた肉		ケチャップ	中	630	
	わかめサラダ		わかめ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく	青じそドレッシング	高	725	
	きび入りコーンポタージュ	きび	ベーコン(ぶた肉) 豆乳 生クリーム(乳)	とうもろこし 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	752	
	町産りんご			りんご				
22 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	510	<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ことができます。矢巾町産の新米を味わっていただきましょう♪
	えびしゅうまい	あぶら パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	えび たら	たまねぎ	えびエキス ほたてエキス	中	537	
	ぶた肉とあつあげのごまみそ炒め	ごま さとう でんぶん あぶら	ぶた肉 あつあげ みそ	キャベツ にんじん レンコン だいずもやし	しょうゆ 中華だし トウバンジャン	高	618	
	だいこんの中華スープ			だいこん にんじん えのき ねぎ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	661	
23 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	566	<武田信玄の陣中食 「ほうとう」> 「ほうとう」は、小麦粉を練った平打ち麺と、肉や野菜を煮込んで作る山梨県の郷土料理です。戦国時代、山梨県を領地としていた武田信玄は、仲間たちとほうとうを食べて、たくさんの戦に勝利したそうです。
	マグロカツ	あぶら パン粉 さとう 小麦粉	まぐろ	たまねぎ しょうが	しょうゆ ほたてエキス	中	596	
	だいこんとふきの煮物	さとう	ささみフレーク さつまあげ かつおぶし	ふき たけのこ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	しょうゆ めんつゆ	高	685	
	ごまたっぷり ほうとう汁	ほうとう(小麦粉) ごま あぶら	とり肉 みそ	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	754	
24 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	582	<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物のことです。食品ロスは、食べ物があったいだけでなく、運ばんや処理にもたくさんのエネルギーを消費してしまいます。
	ハンバーグ	さとう でんぶん	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	ケチャップ、マッシュポテト、野菜 ペースト	中	613	
	もやしのおかか和え		まぐろフレーク かつおぶし	もやし キャベツ にんじん きゅうり	めんつゆ しょうゆ	高	705	
	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 えだまめ しょうが	ハヤシフレーク デミグラスソース	中学	753	
25 (金)	<いわてとり肉の日> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	571	<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、改めて岩手県産のとり肉のおいしさを知ってもらうために、大人気メニューの「とりのから揚げ」を提供します。 あじわっていただきましょう♪
	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	601	
	ごもくいため	ごま ごまあぶら さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん いんげん しょうが こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	691	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ	切干大根 こまつな にんじん ねぎ	和だし	中学	715	
28 (月)	黒糖パン	小麦粉 さとう マーガリン(乳) 黒糖	牛乳 脱脂粉乳			低	631	<🎃 ハロウィン献立 🎃> ハロウィンは、古代ヨーロッパが起源の行事で、「秋の収穫をお祝いし、悪い霊を追い払う」という意味があります。 今日の給食には、秋の収穫をイメージしたオレンジ色のポタージュとパナロア、秋の月夜をイメージした紫色のコロッケを提供します🎃
	むらさきいもコロッケ	むらさきいも(さつまいも) じゃがいも あぶら 小麦粉 さとう			イースト	中	664	
	ツナサラダ		まぐろフレーク	だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー	和風ドレッシング	高	764	
	パンプキンポタージュ		ベーコン(ぶた肉) 牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	コンソメ パンプキンポタージュのもと(乳) ベシamelソースフレーク(乳)	中学	845	
	🎃 ハロウィンデザート 🎃 豆乳のパンプキンパナロア	さとう	豆乳	かぼちゃ				
29 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	561	<岩手減塩・適塩の日> 毎月28日は、「岩手減塩・適塩の日」です。今日の汁物には鮭が入っています。汁物に鮭の出汁がとけだすため、少しの塩味でおいしく味わうことができます。だいこんおろしを入れると、食べごたえがある汁物になります。
	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	591	
	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	昆布だし しょうゆ	高	680	
	鮭のみぞれ汁		さけ とうふ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	白だし しょうゆ	中学	701	
30 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	519	<ぶた肉で疲労回復！> 学習発表会や文化祭を終えて、体が疲れていませんか？そんな時におすすめなのが、疲労回復効果がある「ぶた肉」です。ごはんに合う味つけになっているので、ぜひ焼き肉丼にしてごはんと一緒に食べてくださいね。
	ごもくあつやきたまご	あぶら さとう でんぶん	たまご こんぶ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれん草	かつお節だし 魚介エキス ゼラチン しょうゆ	中	546	
	焼き肉丼の具	あぶら さとう	ぶた肉	キャベツ たまねぎ えだまめ にら しょうが にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ 寒天	高	628	
	みそ根菜汁		みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ	和だし	中学	650	
31 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	551	<丹波栗を全国に広めた〇〇〇〇> 丹波地方(京都府や兵庫県のあたり)では昔から大粒の「丹波栗」が有名でしたが、それを全国に広めたのは、参勤交代だといわれています。参勤交代では、食べ物や文化の往来も盛んに行われ、商業が発達し町人文化が栄えました。
	焼き栗コロッケ	くり じゃがいも さつまいも さとう でんぶん あぶら パン粉 小麦粉			コーンフラワー	中	580	
	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	667	
	こまつなのみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学	712	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	494kcal (530kcal)	602kcal (650kcal)	692kcal (780kcal)	747kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	18.9g (17.2~26.5g)	23.0g (21.1~32.5g)	26.5g (25.4~39g)	29.4g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	15.9g (11.8~17.7g)	19.4g (14.4~21.7g)	22.3g (17.3~26g)	22.0g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (2.0g)	2.5g (2.5g)

【矢巾町産食材】
下線の引いている食品は、矢巾町産(予定)のものです。