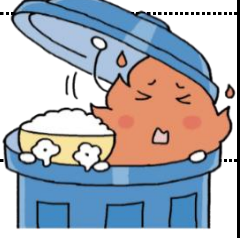
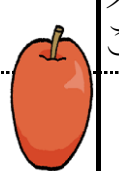




日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
1 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	609	【10月の給食目標】…10月の給食目標は「なんでも食べよう」です。食品の栄養素は、体の中で様々な働きをし、それぞれが助け合って健康を支えています。この食品だけを食べれば健康を維持できる、というものはありません。好きなものも苦手なものも食べることで、よりよく体が成長していきます。
	エビフライ 小学校:1本 / 中学校:2本	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	えび			中	641	
	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	737	
	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 赤ワイン デミグラスソース	中学	802	
2 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	585	【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。
	ぎょうざ	こむぎこ さとう あぶら	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく	しょうゆ オイスターソース	中	616	
	だいこんサラダ	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	708	
	ワンタンのみそラーメンふう	ワンタン	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん もやし にら ねぎ	中華スープ みそラーメンスープ(みそ、しょうゆ、にんにく、しょうが、ほたてエキス、ごま油、砂糖、トウバンジャン、油) 酒	中学	741	
5 (月)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	672	【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、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ざける」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🍏
	せわりコッペパン	コッペパン(乳)	牛乳			低	672	
	ポークウインナー 小学校:パックケチャップ 中学校:ケチャップ&マスタード	さとう はちみつ	ぶた肉		トマトケチャップ 中学校:マスタード(大豆)	中	707	
	ほし☆マカロニのカラフルサラダ	マカロニ(米こ) ノンエッグマヨネーズ	ささみフレーク	キャベツ ブロッコリー パプリカ	フレンチドレッシング	高	813	
6 (火)	きびととうにゅうのコーンポタージュ	じゃがいも 生クリーム いなきび	ベーコン とうにゅう	コーン たまねぎ パセリ	ポタージュエースコーン コンソメ	中学	846	【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できます。一緒に食べる人もうれしいですね。
	町産りんご			りんご				
7 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	563	【しっかり食べよう朝ごはん】 気温が下がりが、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すめです。
	さつまいもの天ぷら	あぶら こむぎこ でんぷん さつまいも				中	593	
	やき肉丼の具	あぶら でんぷん	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 酒 中華スープ	高	682	
	ゆばとなるとのすまし汁		なると ゆば(だいず) とうふ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	706	
8 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	570	【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、切り方を変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?
	とり肉のはちみつやき	はちみつ	とり肉	しょうが	酒 しょうゆ 寒天	中	600	
	つぼづけあえ	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	690	
	とんじる	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 酒	中学	723	
9 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト					【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含んだブルーベリーのタルトを提供します。 10月10日
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	561	
	はるまき	むぎこ あぶら はるさめ でんぷん さとう 米こ	ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		中	590	
	はるさめのナムルふうサラダ	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	679	
10 (土)	だいこんとかまぼこの中華スープ		ちゃんぽんかまぼこ とうふ	だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	739	【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含んだブルーベリーのタルトを提供します。 10月10日
	<目の愛護デー> いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう	牛乳	のぎわな あおじそ 赤かぶ だいこん にんじん	五色の花むすび	低	571	
	いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ	中	601	
	ブロッコリーのわふうサラダ			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	691	
11 (日)	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	719	【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。
	県産ブルーベリータルト	さとう 米こ あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	ブルーベリー				
	小学校:ピタパン 中学校:キャロットピラフ	小学校:ピタパン(こむぎこ、さとう) 中学校:キャロットピラフ(こめ、あぶら)	牛乳 中学校:キャロットピラフ(とり肉)	中学校:キャロットピラフ(にんじん、 コーン、あかピーマン)		低	564	
	かぼちゃコロッケ	あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	だいず	かぼちゃ たまねぎ		中	594	
12 (火)	ぶた肉と豆のようふうにこみ	オリーブオイル	ぶた肉 だいず いんげん豆 ひよこ豆	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 赤ワイン デミグラスソース	高	683	【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。
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん かぶ たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	790	
	ミルメークコーヒー	さとう			コーヒー			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	517	
13 (水)	とうふハンバーグおろしソース	パンこ さとう こむぎこ	とうふ とり肉	たまねぎ	しょうゆ おろしだれ	中	544	【せんべい汁】 せんべい汁は、青森県八戸市周辺で昔から食べられてきた郷土料理です。普通のせんべいとは違った、少しかための「かやきせんべい」を使っているの、煮崩れせず、もちもちした美味しい食感になります。
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ 酒 みりん	高	626	
	こまつなとだいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	660	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	636	
14 (木)	とり肉のてりマヨやき	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天 酒 みりん	中	669	【せんべい汁】 せんべい汁は、青森県八戸市周辺で昔から食べられてきた郷土料理です。普通のせんべいとは違った、少しかための「かやきせんべい」を使っているの、煮崩れせず、もちもちした美味しい食感になります。
	ブロッコリーのツナポンあえ	ごま	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	ぼん酢(しょうゆ、米酢、砂糖、オレンジ果汁)	高	769	
	せんべい汁	かやきせんべい あぶら	ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	和だし 白だし しょうゆ 酒	中学	791	
	かたぬきチーズ		チーズ(乳)					
15 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	547	【やばばっこ給食】 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ることが、「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シュウマイ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぶた肉 だいず みそ	しいたけ たまねぎ しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	576	
	チャプチェ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ぶたひき肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ にら	みりん しょうゆ テンメンジャン とりがらスープ 酒	高	662	
	だいこんときくらげの中華スープ	ごまあぶら	ベーコン とうふ	だいこん にんじん きくらげ スリムねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	691	
16 (土)	なしゼリー	さとう		なし	寒天			【やばばっこ給食】 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ることが、「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。
	なしゼリー	さとう		なし	寒天			

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			
19 (月)	よこわりまるパン	パン(乳)	牛乳			低	585	【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。
	しろみざかなフライ タルタルソース	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ だいず		エッグレスタルタルソース(油、酢、 ピクルス、砂糖、たまねぎ、大豆、 からし粉、パセリ)	中	616	
	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 ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング	高	708	
	ラビオリ入りトマトスープ	オリーブオイル さとう こむぎこ パンこ あぶら	ベーコン ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	白ワイン トマトケチャップ トマトビュレーレ コンソメ	中学	762	
	町産りんご			りんご				
20 (火)	<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	626	<煙山小学校6年1組 5班の リクエスト献立>…煙山小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。6年1組、2組の授 業で、10月の献立を考えてもらいま したが、同じような内容が多かったた め、代表して6年1組5班が選ばれま した！ 煙山小学校6年1組 5班のみなさんか ら…「矢巾の学校のみんなが、すき きらいなく食べられるような給食に しました。味わって楽しく食べてほし いです。」
	とり肉のからあげ	あぶら でんぷん	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 とりがらスープ	中	659	
	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	758	
	いものこ汁	さといも あぶら	とり肉 とうふ	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 酒	中学	803	
	さつまいもチップス	さつまいも さとう あぶら						
21 (水)	くりごはん	こめ(ひとめぼれ) くり さとう	牛乳		酒	低	530	【秋を感じる食材】 栗、さんま、きのこ、里芋、さつまいもなど、秋が旬 の食べ物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がたっぷりつまっ ています。
	ぶりのあげに	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	ぶり	しょうが	しょうゆ みりん	中	558	
	やさいのゆずふうみあえ			だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆず	しょうゆ	高	642	
	秋のはるさめすまし汁	はるさめ	かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ スリムねぎ	和だし 白だし しょうゆ かまぼこ(魚 肉、でん粉、砂糖、水あめ、油)	中学	633	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	615	
22 (木)	町産ピーマン入りハンバーグ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぶた肉 とり肉 だいず	たまねぎ ビーマン キャベツ	塩こうじ オイスターソース	中	647	【長いも】 長いもは、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くれます。
	ながいもとあぶらふのにも	ながいも あぶらふ(こむぎこ) さとう	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 酒 みりん	高	744	
	はくさいととうふのみそ汁		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	772	
	みかんクレープ	さとう あぶら 米こ みずあめ でんぷん	とうにゅう だいず	みかん レモン	しょうゆ			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	613	
23 (金)	オムレツ	さとう でんぷん あぶら だいずあぶら	たまご		酢 しょうゆ	中	645	【ナタデココ】 ナタデココは、半透明でぷるぷると した食感が楽しい食品です。ココナ ツの実の中にある水分を発酵させて作 られます。食物繊維が含まれているの で、お腹の調子を整えるのに役立ち ます。
	ナタデココ入りフルーツゼリー	さとう みずあめ		みかん バイン りんご ぶどう ナタデココ		高	742	
	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 カレーパウ①② 赤ワイン	中学	804	
	キャロットパン	パン(乳)	牛乳	にんじん		低	627	
	にくだんご(2こ)	さとう あぶら パンこ でんぷん	とり肉 ぶた肉 だいず	たまねぎ	しょうゆ 酢 チキンブイヨン オイスターエキス	中	660	
26 (月)	リボンマカロニサラダ	マカロニ(こむぎこ) ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん コーン		高	759	【リボンマカロニ】…リボンをむすん だような形のリボンマカロニは、イ タリアでは「ファルファッレ」と呼ば れています。イタリア語で「ちょうち ん」の意味です。 他にも、貝殻の形の「コンキリエ」、 くるくるとねじれたような「フリッジ 」、ペン先のような「ペンネ」など、 様々な形のマカロニがあります。
	ポテトポタージュ	あぶら 生クリーム じゃがいも	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー	クリームポタージュ(小麦粉、ホエイパ ウダー、油、コーンスターチ、脱脂粉 乳、食塩、砂糖、全粉乳)、ベシャメル ソース、コンソメ	中学	805	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	564	
	さんまのかんろに	さとう みずあめ でんぷん	さんま		しょうゆ みりん	中	594	
	ちくぜんに	あぶら さとう	とり肉	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ	しょうゆ めんつゆ みりん 酒	高	683	
27 (火)	あつあげとわかめのみそ汁		あつあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	697	【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。
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	568	
	フーヨーハイ	さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぷん	たまご かにかふうみかまぼこ だいず	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが	しょうゆ オイスターソース 酢 みりん	中	598	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ にら たけのこ にんにく しょうが	中華スープ しょうゆ 酒 コチュジャン テンメンジャン	高	688	
	にくだんごとマロニーのスープ	マロニー	とり肉 だいず	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にら	中華スープ しょうゆ 鶏つくね(とり 肉、玉ねぎ、にら、パン粉、コーン スターチ、大豆、豚脂、ごま油、砂 糖、しょうゆ、かきエキス、にんに く)	中学	707	
29 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(米、油、でんぷん、砂糖)	低	561	【いわてとり肉の日】…今日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。今日の給食 のとり肉は、カレー粉をつけて焼い ています。岩手県のとり肉のおいし さを味わいましょう。
	とりのカレーふうみやき	さとう	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ カレー粉 寒天 酒	中	591	
	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	680	
	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 たけのこ ねぎ	和だし 白だし しょうゆ 酒	中学	700	
	ハロウィンデザート	さとう みずあめ	とうにゅう	かぼちゃ				
30 (金)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	赤しそ		低	596	【10月の給食目標】…10月の給食目 標は「なんでも食べよう」でした。苦 手な食べ物も、一口だけでも食べる ように挑戦していれば、いつか好き な食べ物に変わるかもしれません。色 々な食べ物からバランスよく栄養を とることが大切です。
	県産メンチカツ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶた肉 だいず	たまねぎ	ウスターソース	中	627	
	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	721	
	ほうとう入りごまとうにゅう汁	ほうとう(こむぎこ) ごま ねりごま あぶら	とり肉 みそ とうにゅう	にんじん はくさい しょうが ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒	中学	740	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。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)	505kcal (530kcal)	616kcal (650kcal)	708kcal (780kcal)	744kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.7g (17.2～26.5g)	24.0g (21.1～32.5g)	27.6g (25.4～39g)	28.5g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	17.5g (11.8～17.7g)	21.4g (14.4～21.7g)	24.6g (17.3～26g)	25.1g (18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.5g)	2.2g (2.0g)	2.5g (2.0g)	2.7g (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。この他にも、時期や天候により矢巾町産の野菜が使われています。

Instagramで
毎日の給食の写真を
公開しています♪



アカウント名:
yahaba kyusyoku