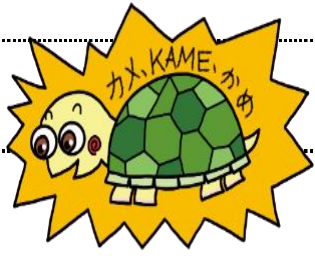
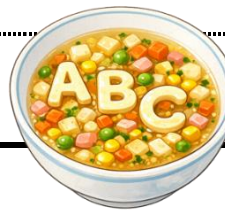


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					しょうげんざいりょう 使用原材料			
1 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	510	【西京焼きとは】 西京焼きとは、京都の伝統的な白みそを使った料理のことです。西京みそは、いつもみなさんが食べている味噌よりも甘めです。今日はそのみそを赤魚につけて焼いていただきますよ。きつとごはんが進みますよ。
	あかうおのさいきょうやき	あかうお			みそ 酒	中	537	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん なめたけ もやし	めんつゆ	高	618	
	とりごぼうじる	あぶら	とりにく なまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ	和だし	中学	642	
2 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	521	【チャプチェ】 チャプチェは、韓国料理のひとつです。春雨とさまざまな具材を炒めた料理で、韓国では家庭料理としてよく食べられています。 韓国では、太めの韓国春雨を使います。韓国の春雨はさつまいものでんぶんからできているそうです。
	ちぢみ	こめこ ごまあぶら さとう マッシュポテト でんぶん	とうふ おから	にんじん たまねぎ にら にんにく	おろしたれ チキンオイル	中	548	
	チャプチェ	ごま ごまあぶら さとう マロニー(でんぶん コーンスターチ)	ぶたにく レバー	にんじん にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 テンメンジャン しょうゆ みりん 鶏がらスープ トウバンジャン コチュジャン	高	630	
	わかめスープ		ベーコン わかめ	ねぎ にんじん はくさい	中華スープストック しょうゆ 酒	中学	665	
3 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	557	【はしを正しく使おう その①】 はしは、食べ物をはさむ、切る、つまむ、骨をとる、などいろいろな使い方をすることができます。このように使うことで、お皿に食べ物を残さず、きれいに食べることができます。また、はしを正しく使うことで、手先が器用になります。
	ほうれんそうたまごまき	さとう あぶら でんぶん	たまご	ほうれんそう	しょうゆ かつおだし こんぶだし	中	586	
	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	たけのこ にんじん こんにゃく れんこん ごぼう いんげん えだまめ	しょうゆ めんつゆ みりん 酒	高	674	
	こまつなのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん		中学	706	
4 (金)	洋ナシコンポート	さとう		ようなし				【みそそばカツ】 今回のみそそばカツは、矢巾で作れたみそを大槌町の業者に持ち込んで作っていただいた、矢巾オリジナルのみそそばカツです。三陸の海では、だんだん魚がとれなくなってきた状況です。それだけ、貴重な食べものなのです。味わって残さず食べましょう。
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	591	
	矢巾町産みそそばカツ	こむぎこ あぶら パン粉 さとう	さば みそ		しょうゆ 酒	中	622	
	ひじきのいために	さとう あぶら	さつまあげ 大豆 ひじき	にんじん ごぼう れんこん えだまめ	しょうゆ 白だし みりん	高	715	
7 (月)	のっぺいじる	さといも かたくりこ あぶら	とりにく とうふ	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	しょうゆ 酒 白だし 和だし	中学	748	【野菜をたっぷり食べましょう】 みなさんは、野菜が好きですか?給食にはいろいろな種類の野菜が毎日使われていますね。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり含まれています。野菜もしっかり食べましょう。
	こくとうパン	こくとうパン(こむぎこ こくとう)	牛乳			低	691	
	ミートボール(2こ)	パン粉 あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	トマトケチャップ 水あめ しょうゆ	中	727	
	ごまドレッシングサラダ			きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	ごまドレッシング	高	836	
8 (火)	クラムチャウダー	生クリーム バター じゃがいも	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	ベシヤメルソース シチューフレーク コンソメ 白ワイン	中学	822	【カリポリ和え】 矢巾のカリポリあえは、いろいろな食材と組み合わせられて作られています。例えば、ひじきを入れてみたり、えだまめをいれてみたりと、バリエーション豊かです。 よくかむことでかむ力も鍛えられます。今日もよくかんで食べましょう。
	牛乳プリン	さとう	牛乳 れんにゅう					
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	549	
	岩手県産とんかつ	パン粉(こむぎこ) あぶら	ぶたにく だいず			中	578	
9 (水)	カリポリあえ		ひじき	もやし コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ	高	665	【食べて学ぼう!〜こんだてを工夫して〜】 小学6年生の家庭科では、「こんだてを工夫して」という単元で1食分の献立を考える学習をします。 この学習をふまえて、各小学校6年生のみなさんに給食の献立を考えてもらいます。さっそく明日から各学校のリクエスト給食がはじまります。
	わかめのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ	和だし	中学	702	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	569	
	さばカレー	さとう	さば	にんにくペースト うめ しょうが ももビュレ トマトビュレ	カレー粉 しょうゆ 貝エキス かつおエキス	中	599	
10 (木)	おからのしっとり	さとう あぶら	ぶたにく おから とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	めんつゆ しょうゆ 酒	高	689	【不動小6年3班 リクエスト献立】 今日は、不動小6年生の3班が考えてくれた献立を提供します。みんなが好きそうで栄養バランスを考えた献立を立てたそうです。自分たちの考えた献立が給食に出るのが楽しみです。残さずいただきますよ!
	だいこんじる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし	中学	715	
	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	わかめ 牛乳			低	566	
	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 鶏がらスープ	中	596	
11 (金)	だいこんサラダ	ごま	ツナ	だいこん ブロッコリー きゅうり にんじん	ごまドレッシング	高	685	【不動小6年リクエスト献立】 「フルーツポンチ」「ポークカレー」はリクエスト給食から選ばれたメニューです。 そして今日は、殻付きのゆでたまご!たまごの殻をむくのが初めての人も上手に殻をむいて食べましょう。
	なるとのすましじる		なると とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ たけのこ	しょうゆ 白だし 和だし	中学	710	
	みかんゼリー	さとう 粉あめ		みかん果汁				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	583	
14 (月)	ゆでたまご		たまご			中	614	【豆】 みなさんは、大豆以外の豆をたべたことがありますか? 今日は大豆以外の豆の登場です。何種類の豆が入っているか探してみましょう。 また、今日のりんごジュースは徳田でとれたりんごで作られたジュースです。
	フルーツポンチ	しらたま(もち米粉) ばちみつ レモンゼリー(レモン果汁 さとう はちみつ)		みかん パイン りんご ナタデココ		高	706	
	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく レバー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが トマト	赤ワイン カレールウ①③ ケチャップ	中学	740	
	バターパン	バターパン(こむぎこ バター)				低	646	
14 (月)	ハムステーキ	でんぶん さとうきび さとう	ぶたにく とりにく		パプリカ ベツパー ナツメグ ソース オニオンパウダー ガーリック	中	680	【豆】 みなさんは、大豆以外の豆をたべたことがありますか? 今日は大豆以外の豆の登場です。何種類の豆が入っているか探してみましょう。 また、今日のりんごジュースは徳田でとれたりんごで作られたジュースです。
	ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 マカロニ(小麦粉)		ブロッコリー にんじん	イタリアンドレッシング(油 ビーマン酢漬 たまねぎ りんご ガーリック)	高	782	
	コーンスープ	生クリーム バター	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん セロリー コーン	ポタージュエースコーン ベシヤメルソース	中学	792	
	矢巾町産リンゴジュース			りんご				

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			
15 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	677	【十五夜】 今年の十五夜は、9月25日ですが、今日は少し早い十五夜給食です。さんまのかば焼きは大船渡港で水揚げされた新鮮なさんまを、かばやきにしました。また、お月見団子には岩手県産の米粉を使って作られています。岩手県にはおいしい食材がたくさんありますね。
	さんまのかばやき	でんぶん こめこ あぶら さとう	さんま		しょうゆ オイスターソース みりん	中	713	
	すきこんぶのにも	さとう あぶら	すきこんぶ さつまあげ ツナ		しょうゆ めんつゆ みりん	高	820	
	いものこじる	あぶら さとも	とりにく とうふ		しょうゆ 和だし 酒	中学	841	
	おつきみだんご	だんご(こめこ さとう)			ばくがとう 水あめ しょうゆ かんてん でんぶん			
16 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	618	【ワントンのみそラーメン風】 矢巾の給食では、めんがのびてしまうためラーメンを出すことが難しいので、めんのかわりにワントンを使って作りました。ワントンはのびにくく、盛りつけもしやすいので給食にはぴったりの食材です。不動小6年生のリクエストメニューです。
	ユーリンチー	かたくり粉 あぶら さとう	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒	中	651	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ハム きんしたまご(たまご油)	きゅうり にんじん キャベツ もやし	しょうゆ みりん	高	749	
	ワントンのみそラーメン風	ワントン(小麦粉) あぶら	ぶたにく みそ	しょうが もやし にんじん にら ねぎ	中華スープ シャンファンみそ(みそ しょうゆ 油 にんにく ポークエキス しょうが ホタテエキス ごま油 さとう トウバンジャン)	中学	751	
17 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	542	【カミカミ給食】今日は、タコメンチ、五目豆などよくかんで食べる食材を使った給食です。みなさんは、一口何回くらいかんでいますか。よくかんで食べることの良さは、「むし菌予防」「たべすぎを防ぐ」「食べものの味がよくわかるようになる」「声の発音がよくなる」などたくさんいいことがありますよ。さあ、一口20~30回よくかんで食べましょう。
	カミカミタコメンチ	あぶら パン粉 こむぎこ さとう でんぶん	タラ たこ あおさ粉	べにしょうが キャベツ		中	570	
	ごもくまめ	さとう あぶら	だいず こんぶ とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ めんつゆ みりん	高	656	
	かぶのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ にんじん ねぎ	和だし	中学	706	
	マンゴーゼリー	さとう		マンゴーピューレ こんにゃく粉				
18 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	541	【やばばっこ給食】 今日のピーマンの肉づめは、矢巾町産のおいしいピーマンを使いました。夏の太陽をあびて育った、ビタミンたっぷりのピーマンです。また、みそがんづきは、矢巾町不動産地区で作られたみそを使って作っていただきました。矢巾町のおいしい食材を味わいましょう。
	ピーマンのにくづめ	パン粉	とりにく ぶたにく だいず	ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ オイスターソース ポークエキス カレー	中	569	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	だいず こんぶ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	めんつゆ しょうゆ みりん	高	654	
	せんべいじる	かやきせんべい あぶら	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	白だし しょうゆ 酒	中学	708	
	矢巾町産みそがんづき	こむぎこ あぶら でんぶん さとう みずあめ	みそ	やばばっこ給食				
24 (木)	小学校:ピタパン 中学校:カレーピラフ	小学校:ピタパン(こむぎこ油 さとう) 中学校:こめ(ひとめぼれ)	小学校:脱脂粉乳(乳) ジョア		中学校:カレーピラフの素	低	526	【ピタパン】 ピタパンとは、エジプト生まれの平らなパンのこと。高温で焼きあげることにより中に空洞ができるのが特長です。半分に切るとポケットのようになるので、「ドラえもんのかげだま」と喜ぶお子さんが多いです。今日は、ポケットの中に、何を入れて食べようかな?と楽しみながら食べてくださいね。
	しろみぎかなフライ	パン粉 こむぎこ 水あめ でんぶん こめこ	たら			中	554	
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ハム	きゅうり コーン にんじん	コンソメ	高	637	
	ABCマカロニスープ	マカロニ(小麦粉)	とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	コンソメ しょうゆ 白ワイン	中学	741	
	ジョア(ストロベリー)	さとう	脱脂粉乳(乳)	いちご果汁				
25 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	515	【なっとう】 なっとうには体を作るたんぱく質、骨を作るカルシウム、血液を作る鉄などがたくさん含まれています。また、カルシウムが骨にとりこまれるのを助け、骨の健康を維持します。なっとうが苦手な人でも食べられることができる魔法の一品です。
	とりにくのなんぶやき	ごま さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 鶏がらスープ みりん かんてん	中	542	
	なっとうあえ		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 しょうゆ	高	623	
	あつあげのみそしる	あつあげ	みそ	えのきだけ にんじん ねぎ だいこん	和だし	中学	642	
28 (月)	よこわりパン	パン(こむぎこ)	牛乳			低	566	【ミネストローネ】 ミネストローネとは、イタリアの伝統的な野菜スープです。「具沢山」「ごちゃまぜ」を意味し、その名の通り、角切りにした野菜、豆類、パスタなどをトマトベースのスープで煮込んだ栄養満点で具だくさんの料理です。
	岩手県産デミソースハンバーグ	パン粉 でんぶん さとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ トマト	ビーフエキス プラウンルウ みそ ワイン 水あめ ドミグラスソース	中	596	
	サクサクサラダ		まぐろフレーク	れんこん きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	しょうゆ ごまドレッシング	高	685	
	ミネストローネ スライスチーズ	白いんげん豆 さとう オリーブオイル	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン コンソメ	中学	728	
29 (火)	いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		五色の花むすび	低	535	【はしを正しく使おう その②】 はしを使うときには、気をつけたいマナーがあります。はし使いのマナー違反を3つ紹介します。 ①さしばし(食べものに、はしをさす) ②さぐりばし(お皿の中をはしでさぐる) ③はしわたし(はしとはして食べものをやりとりする) マナー違反をしないように気をつけたいですね。
	いわしのうめに	さとう みずあめ	いわし	ねりうめ しょうが	しょうゆ	中	563	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく レバー	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒	高	647	
	ひきなじる		こおりどうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ えのきだけ みつば	しょうゆ 白だし 和だし	中学	653	
30 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		強化米(白米 油 でんぶん 砂糖)	低	597	【ぶたにくとさつまいものかりんあげ】 この料理は、ぶたロース肉とさつまいものをかりんとうのような大きさに切り、油であげて甘じょっぱいタレでからめて、ごまをふった料理です。みためがかりんとうに似ていることからこの名がつけました。
	ぶたにくとさつまいものかりんあげ	さつまいも ごま かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		しょうゆ 酒	中	628	
	いそべあえ		のり	ほうれんそう もやし キャベツ	めんつゆ	高	722	
	なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん ねぎ にんじん	和だし	中学	738	

※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)	493kcal (530kcal)	601kcal (650kcal)	691kcal (780kcal)	714kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.6g (17.2~26.5g)	25.1g (21.1~32.5g)	28.9g (25.4~39g)	28.9g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	17.0g (11.8~17.7g)	20.7g (14.4~21.7g)	23.8g (17.3~26g)	23.4g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g (1.5g)	2.1g (2.0g)	2.4g (2.0g)	2.5g (2.5g)

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

【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。