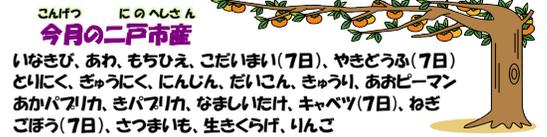




10月こんだてのお知らせ

令和7年度 二戸市学校給食センター



いなきび、あわ、もちひえ、こだいまい(7日)、やきどうふ(7日)
とりにく、ぎゅうにく、にんじん、だいこん、きゃぶつ、あおピーマン
あかパプリカ、きパプリカ、なましだけ、キャベツ(7日)、ねぎ
ごぼう(7日)、さつまいも、生きくらげ、りんご

給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中
	★よくかんで食べてほしい日に (画)のマークがついています。		あか	みどり		きいろ				
			おもとに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】	おもとに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		おもとにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】			
1日(水)	主食	ピラフ	とりにく		にんじん、あおピーマン、いんげん	コーン	こめ	あぶら油	 10月は、食品ロス削減月間、10月30日は「食品ロス削減の日」です。	小 605 中 767 魚類 海そう
	主菜	オムレツマトソース	たまご		トマト	たまねぎ	さとう砂糖	あぶら油		
	副菜	豆とツナのサラダ	大豆、いんげん豆、ひよこ豆、ツナ		ブロッコリー	だいこん、きゅうり、たまねぎ		ドレッシング		
	汁物	キャベツの豆乳クリーム煮	とりにく、豆乳、みそ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめ				
	飲み物	牛乳	牛乳							
2日(木)	主食	ごはん					こめ		10月2日は、豆腐の白です。豆腐は、大豆から作られます。給食では、おもに木綿豆腐を使います。しっかりした食感でくずれにくいです。絹ごし豆腐はやわらかくなめらかな食感です。作り方が違います。	小 665 中 842 芋類 小魚
	主菜	雑穀マーボー豆腐	もめん豆腐、ぶたにく、だいず、大豆、みそ		パプリカ、にら	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、えだまめ、干しいたけ	いなきび、でん粉、砂糖	ごま油		
	汁物	中華スープ			にんじん、こまつな	もやし、だいこん、ねぎ、きくらげ、しょうが	はるさめ	ごま		
	デザート	フルーツ杏仁風ゼリーあえ	とうにゅう豆乳			パイン、もも、みかん果汁、りんごりんご果汁、にんじんペースト、かぼちゃペースト、オレンジ果汁	さとう砂糖			
	飲み物	牛乳	牛乳							
3日(金)	主食	麦ごはん					こめ、麦		きのは、低エネルギーで食物せんいが豊富です。おなかの調子をよくしてくれます。また、ぶなしめじ、生しいたけを使いました。	小 564 中 701 乳製品 種実類
	主菜	五目野菜肉だんご(一人2個)	とりにく		にんじん	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	パン粉、でん粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	梅風味あえ				キャベツ、きゅうり、もやし、輪落、りんご	さとう砂糖			
	汁物	きのこのひつみつ汁	とりにく、あぶら油		にんじん	だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、ぶなしめじ、生しいたけ	ひつみつ			
	飲み物	牛乳	牛乳							
6日(月)	主食	ごはん					こめ		今日は十五夜です。秋は1年のうちで1番月がきれいに見える季節とされ、お月見の行事が行われてきました。十五夜の後の十三夜にも両方あわせてお月見をすると縁起がよいとされています。	小 668 中 826 豆製品 海そう
	主菜	とりのみそ焼き	とりにく、みそ		しょうが、にんにく	しょうが、にんにく	さとう砂糖			
	副菜	菊花あえ	いさかまほこ		ほうれんそう、にんじん	きく、もやし	さとう砂糖			
	汁物	月見汁	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	でん粉、砂糖、じゃがいも			
	飲み物	牛乳	牛乳				米粉、砂糖、でん粉			
7日(火)	主食	五宝 秋のお赤飯					こめ、こだいまい、さつまいも、いなきび、もちひえ、あわ		オール二戸食材の日 二戸で生産された農畜産物で作る給食です。地場産物に感謝していただきます。	小 631 中 795 魚類 種実類
	副菜	てっぺん二戸の錦和え			にんじん、あかパプリカ、黄パプリカ	きゅうり、だいこん、キャベツ、生きくらげ	さとう砂糖	ごま油		
	汁物	二戸短角牛のすき煮	ぎゅうにく、やき豆腐		にんじん	ごぼう、ふき、姫たけのこ、わらび、ねぎ、生しいたけ				
	デザート	二戸のりんご				りんご				
	飲み物	牛乳	牛乳							
8日(水)	主食	麦ごはん					こめ、麦		海そうは、わかめやひじきなどの中ですべての植物の仲間です。いろいろな海そうがあり、今日のサラダにはわかめのほかに赤つまた、白とさか、ふのりを使っています。	小 582 中 750 豆製品 きのこ類
	主菜	二戸市産キャベツピクぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	海そうサラダ	海そう		ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン				
	汁物	みそバター米粉ラーメンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	こめ米粉	バター、ごま		
	飲み物	牛乳	牛乳							
9日(木)	主食	ごはん					こめ		あさりには、鉄が多く含まれているので、貧血予防に役立ちます。ビタミンC(シー)と一緒にとると吸収率がアップします。	小 619 中 765 乳製品 果物
	主菜	和風ロquette	ぎゅうにく牛肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	大根とこんにゃくのみそ煮	とりにく、みそ		にんじん、いんげん	だいこん、こんにゃく	さとう砂糖	あぶら油		
	汁物	あさりと豆腐のすまし汁	あさり、もめん豆腐		にんじん	はくさい、ねぎ、えのきだけ				
	飲み物	牛乳	牛乳							
10日(金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		にんじんに多く含まれるビタミンA(イー)は、目の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぎ風邪の予防にも役立ちます。油と一緒にとると吸収がよくなります。	小 646 中 801 卵 種実類
	主菜	鮭の黄金焼き	さけ		にんじん	コーン		ノンエッグマヨネーズ		
	副菜	にんじんきんぴら	とりにく、さつまいも		にんじん、パプリカ、あおピーマン	れんこん、こんにゃく	さとう砂糖	あぶら油、ごま		
	汁物	なめこのみそ汁	もめん豆腐、木綿豆腐、みそ		こまつな	なめこ、だいこん、ねぎ	じゃがいも			
	飲み物	牛乳	牛乳			ブルーベリー	さとう砂糖			
13日(月)	スポーツの日									
14日(火)	主食	ゆかりごはん				あか赤じそ	こめ、砂糖		里芋は、「茎」の部分を食べています。同じようにじゃがいもも「茎」の部分です。さつまいもは、「根」の部分を食べています。	小 570 中 723 緑黄色野菜 乳製品
	主菜	厚焼き玉子	たまご				でん粉、砂糖			
	副菜	すき昆布の煮物	やきさけちくわ	ちりめんじゃこ、すきこんぶ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、干しいたけ	さとう砂糖	あぶら油		
	汁物	里芋の豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	さといも			
	飲み物	牛乳	牛乳							
15日(水)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		今月のねぎは、キッチンガーデンさんが届けてくださる地元のもので、今日のみそ汁にも入っています。農家の方がおいしく大切に育ててくださっています。	小 655 中 862 きのこ類 果物
	主菜	焼き栗ロquette					くり、油	あぶら油		
	副菜	切り干し大根のキムチ炒め煮	ぶたにく、だいず		にんじん、にら	きり干し大根、たまねぎ、こんにゃく	さとう砂糖	あぶら油		
	汁物	油揚げと豆腐のみそ汁	あぶら油揚げ、木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	もやし、キャベツ、ねぎ				
	飲み物	牛乳	牛乳							

* 献立は、食材の出荷状況、天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

学校給食は、皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。

10月こんだてのおしらせ



令和7年度

二戸市学校給食センター



給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	エネルギー (kcal) 小/中	その日、家で 食べて頂きたい 食品です
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		もいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】			
16日 (木)	主食 ごはん 主菜 照り焼きチキン 副菜 根菜のツナマヨあえ 汁物 かき玉汁 飲み物 牛乳	とりにく ツナ たまご 卵		にんじん ほうれんそう、にんじん	ごぼう、だいこん、きゅうり、えだまめ はくさい、たまねぎ、たけのこ	こめ 砂糖 でんぷん		根菜とは、土の中で育ち、根や茎の部分を食べる野菜のことで。今日は、ごぼう、にんじん、だいこんを使用しました。	小 642 中 783 きのこ 海そう	
17日 (金)	主食 麦ごはん 副菜 チーズ入りサラダ 汁物 秋野菜のポークカレー デザート りんご 飲み物 ジョア(プレーン)		チーズ	ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ、れんこん りんご、にんじん、しょうが りんご	こめ、麦 ドレッシング さつまいも、じゃがいも		「りんごが赤くなる」ということが青くなる」ということわざがあるように、病気を防ぐ健康効果があると知られているりんご。二戸の宝の一つですね。	小 616 中 786 豆製品 魚類	
20日 (月)	主食 じゃこ菜ピラフ 主菜 豆腐ハンバーグいなきびあんかけ 副菜 元気サラダ 汁物 茎わかめスープ デザート ぶどうゼリー 飲み物 牛乳		ちりめんじゃこ とりにく、豆腐 ハム、かつおぶし すきこんぶ	青菜、にんじん、いんげん、コーン にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、麦、砂糖 いなきび、でん粉 砂糖 はるさめ 砂糖	油 油 油	毎月19日は食育の白。かむことを意識して食べましょう。背筋を伸ばして、足を床につけて食べるとかむ力がアップしますよ。	小 581 中 697 卵 種実類	
21日 (火)	主食 ごはん 主菜 揚げさばの甘酢だれ 副菜 肉じゃが 汁物 キャベツのみそ汁 飲み物 牛乳	さば ぶたにく		にんじん、いんげん にんじん	レモン果汁 たまねぎ、こんにゃく、生しいたけ	こめ でん粉、砂糖 油、ごま 油	油、ごま油	キャベツはあくが少なく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさがへりたくさん食べられます。	小 571 中 716 魚類 果物	
22日 (水)	主食 麦ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 がんもどき大根の煮物 汁物 小松菜のみそ汁 飲み物 牛乳		いわし、かつおぶし がんもどき わかめ	にんじん、きぬさや ごまつな、にんじん	梅肉 だいこん、こんにゃく、えだまめ はくさい、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	こめ、麦 でん粉、砂糖 砂糖		がんもどきは、豆腐をすりつぶして、細かく切ったにんじんの具材と混ぜて油で揚げたものです。	小 603 中 776 卵 きのこ類	
23日 (木)	主食 ごはん 主菜 いらまんじゅう(小1個、中2個) 副菜 寒天入りナムル 汁物 豆腐と海鮮の中華煮 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		にら パプリカ にんじん、ほうれんそう	キャベツ 切干大根、もやし、きゅうり はくさい、たまねぎ、生しいたけ、たけのこ	こめ 砂糖、もち粉、でん粉 油、ごま油 ドレッシング ごま油	ごま油	寒天は何からできているか知っていますか？答えは海そうです。海そうを煮込み、冷やし固め、水分を取り除いて乾燥させてできあがります。	小 600 中 807 小魚 果物	
24日 (金)	主食 雑穀ごはん 主菜 さつまいも天ぷら 副菜 短角牛の甘辛煮 汁物 厚揚げのみそ汁 飲み物 牛乳		ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう 短たけのこ、しょうが キャベツ、だいこん、ねぎ、生しいたけ	こめ、いなきび、もちひえ、あわ さつまいも、小麦粉、でん粉 砂糖	油	さつまいもは英語で「sweet potato(スイートポテト)」といいます。ちなみに里芋は「taro(タロ)」です。	小 639 中 786 緑黄色野菜 豆製品	
27日 (月)	主食 わかめごはん 主菜 ハムチーズピカタ 副菜 ポークビーンズ 汁物 だいこんスープ 飲み物 牛乳		わかめ たまご、ハム チーズ	にんじん、青ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ、ぶなしめじ にんにく、しょうが	こめ、砂糖 砂糖 じゃがいも、でん粉、砂糖	あぶら油	大豆などの豆には、「たんぱく質」のほか「食物せんい」も含まれているので、腸を元気にしてくれますよ。	小 582 中 715 種実類 果物	
28日 (火)	主食 麦ごはん 主菜 二戸鶏のから揚げごまだれかけ 副菜 なめたけあえ 汁物 豆腐とやきふのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく		ごまつな、にんじん にんじん	もやし、キャベツ、えのきだけ たまねぎ、わらび、ねぎ	こめ、麦 でん粉、砂糖 砂糖 やきふ	あぶら油、ごま油	10月29日は、「岩手とり肉の白」 今日は、二戸市産のとりもも肉をから揚げにして、甘辛いたれをかけました。	小 604 中 723 魚類 辛類	
29日 (水)	主食 ごはん 主菜 さばのごまみそ焼き 副菜 ひじきのうま煮 汁物 根菜汁 飲み物 牛乳		さば、みそ	にんじん、いんげん にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく だいこん、キャベツ、生しいたけ、ねぎ	こめ 砂糖 砂糖 さつまいも	ごま、ごま油 あぶら油、ごま油	秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなる「サバ」。今日は「マサバ」を使用します。日本近海では他に「ゴマサバ」もとれます。	小 605 中 763 緑黄色野菜 豆製品	
30日 (木)	主食 雑穀ごはん 主菜 もちもち野菜チヂミ 副菜 マーボー大根 汁物 かき玉スープ 飲み物 牛乳		豆腐、おから	にんじん、にら にんじん、パプリカ	たまねぎ だいこん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ えだまめ、きくらげ、しょうが、にんにく	こめ、いなきび、もちひえ、あわ じゃがいも、米粉、でん粉、砂糖 でん粉、砂糖 でん粉	あぶら油 ごま油 ごま油	良い姿勢で食べていますか。背筋を伸ばして食べることで、見た目もよく、消化もよくなります。	小 605 中 746 小魚 海そう	
31日 (金)	主食 プレーンパン 主菜 ハンバーグデミグラスソース 副菜 キャベツサラダ 汁物 パンプキンスープ デザート ミックスベリープリン 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		ブロッコリー、にんじん かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ たまねぎ クランベリー果汁、いちご果汁、ブルーベリー果汁	こめ、小麦粉、砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	あぶら油 ドレッシング あぶら油	かぼちゃは、色の濃い野菜、緑黄色野菜の1つです。自の健康に関わるビタミンAを多く含んでいます。風邪の予防にも役立ちます。	小 687 中 829 魚類 豆製品	

10月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)615kcal、中学校772kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.6gです。