

日曜	こんだて名	主な食品とほだりき						調味料など	給食 栄養価	小学 校(高)	中学校	
		1群 血や肉・骨を作る	2群	3群 からだの調子を整える	4群	5群 熱や力にきる	6群					
2月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	718 29.4 19.5 2.3	761 30.4 20.1 2.5	
	主菜	鮭の南蛮漬け	鮭		長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 とうがらし粉				
	副菜	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 こんにやく 枝豆	砂糖	大豆油	みりん 醤油 かつおだし				
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油 バター	とうがらし 鶏がらだし かつおだし 食塩				
	その他	ミニ巨峰ゼリー			巨峰果汁	砂糖						
3月	主食・飲み物	コッペパン 牛乳				小麦粉	ショートニング		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	615 23.4 22.5 3.2	648 24.8 23.3 3.4	
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉		にんにく	パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 パーム油	醤油 食塩 胡椒				
	副菜	野菜のレモン和え		にんじん	白菜 きゅうり 切干大根 レモン果汁		サラダ油	めんつゆ				
	汁物	白いんげん豆のポタージュ	インゲン豆 白インゲン豆 赤インゲン豆 エジソ豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	シチューフレーク バター	チキンブイヨン コンソメ 食塩				
	その他	オレンジ/いちごジャム			オレンジ いちご果汁	砂糖		いちごジャム				
4月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	675 30.0 18.6 2.6	719 31.2 18.9 2.6	
	主菜	豚肉	みそ		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	大豆油				
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり 大根						醤油 酒 トウバンジャン テンメンジャン
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉	寒天	チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ししいけ	ワンタン					青しそドレッシング
	その他	チーズケーキ(2個)		チーズ								中華だし 醤油 食塩 酒
5月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	706 25.3 20.7 2.5	751 26.6 21.3 2.6	
	主菜	かりん揚げ	豚肉		しょうが	さつまいも 片栗粉 砂糖	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん				
	副菜	春雨サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 食塩				
	汁物	けんちん汁	豆腐	にんじん	ごぼう 大根 わらび 長ねぎ		ごま油	かつお厚削りパック かつおだし 醤油 酒 みりん				
	その他	オレンジ			オレンジ							
6月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	736 24.0 25.3 2.5	782 25.1 25.9 2.6	
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉		玉ねぎ (りんご)	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	食塩 ウスターソース				
	副菜	すき昆布の炊め煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにやく しいたけ 枝豆		大豆油				醤油 酒 みりん かつおだし
	汁物	なまあな生揚げのみそ汁	生揚げ みそ がもん	にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ	じゃがいも						煮干しシヤク いらりだし 食塩
	その他	梨			梨							

ス ポ ー ツ の 日

10月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	733 27.3 21.2 3.2	780 28.7 21.7 3.2
	主菜	ガバオライスの具	豚ひき肉 豚レバー 大豆	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	砂糖	大豆油	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング バジル			
	副菜	れんこんサラダ		フロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	中華スープ	肉団子 油揚げ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにやく しいたけ			中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーピューレ	砂糖					

ス ー プ の 日

11月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	714 24.3 21.9 2.5	762 25.2 22.7 2.6
	主菜	けんちん汁	鶏肉		しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん			
	副菜	冷麺サラダ		にんじん	きゅうり もやし 白菜 キムチ	春雨	ごま油	冷麺スープ			
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん	大根 長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン			
	その他	梨			梨						
12月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	677 25.1 15.7 2.5	717 26.1 15.8 2.5
	主菜	いわしの梅煮	いわし		梅	砂糖		醤油			
	副菜	ゆず香和え		にんじん	きゅうり もやし 白菜 ゆず果汁			めんつゆ ゆずポン酢			
	汁物	ひつつみ	鶏肉 油揚げ	にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ	ひつつみ		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩			
	その他	りんご			りんご						

ス ー プ の 日

13月	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳				米	砂糖		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	738 27.7 22.1 2.5	780 28.9 22.7 2.6	
	主菜	チキンカツ	鶏肉			水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	植物油脂 大豆油	食塩				
	副菜	中華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油				
	汁物	沢庵湯	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 しいたけ なめこ			かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒				
	その他	いちごクレープ	豆乳		いちご果汁 レモン果汁	砂糖 米粉	水あめ					
16月	主食・飲み物	ごはん 牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	720 25.9 23.1 2.8	763 26.9 23.7 3.0	
	主菜	カレー風味メンチカツ	鶏肉 鶏レバー		玉ねぎ	米粉 パン粉 片栗粉 砂糖	大豆油	カレー粉 胡椒				
	副菜	茎わかめのさっぱり	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ ししいけ	砂糖	ごま油				醤油 とうがらし
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん	なめこ 大根 わらび 長ねぎ			煮干しシヤク				
	その他	ミニレモンゼリー			レモン果汁	砂糖						
17月	主食・飲み物	まるがた丸型コッペパン 牛乳	豚肉 鶏肉			小麦粉	ショートニング		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	624 28.1 22.5 3.1	677 29.9 23.3 3.4	
	主菜	トマトソースハンバーグ		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	ケチャップ 中濃ソース 食塩 トマトソース チキンブイヨン				
	副菜	かぼちゃのクリームパスタ	パンにハンバーグをはさんで食べよう	鶏肉	かぼちゃ 厚ろれん草	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	コンソメ				
	汁物	コンソメスープ		にんじん パセリ	玉ねぎ もやし	じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ 醤油 胡椒 食塩				
	その他	オレンジ			オレンジ							

* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
 * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表は家庭内でのみご利用ください。
 * 給食費納入期限は、10/26(木)です。よろしくお願ひいたします。
 * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
 * 忘れずに納付をお願いします。

お魚には骨があります。
 ←マークがついている料理は、特に骨に気を付けて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。
 QRコードを撮影し込んで、お答えください。
 10月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え

日曜	こんだて名	主な食品とほだかし						調味料など	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校
		血や肉を作る		からだの骨子を作る		熱や力にきる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	662 24.1 16.9 2.5	709 25.3 17.4 2.7
	主菜	ごはんと 麻婆なす	豚ひき肉 大豆 豚しほり みそ		長ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	食塩 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン			
	副菜	かいそう 海藻サラダ		すき昆布 わかめ 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	青しそドレッシング 醤油			
	汁物	とうもろこし 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳	にんじん	玉ねぎ もやし 白菜	ちゃんぽん麺		ちゃんぽんスープ コンソメ チキンブイヨン 醤油 食塩 胡椒			
	その他	ミニりんごゼリー			りんご果汁 りんご果肉	砂糖					

食育の日「みんなで学ぼう！食育ピクトグラム」～食べ残しをなくそう～

19木	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			紫 砂糖		食塩	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	671 24.1 21.3 2.4	722 29.3 22.2 2.5
	主菜	みやこ 宮古のたらフライ	たら			小麦粉 パン粉	大豆油 ショートニング	食塩			
	副菜	あまぎん 筑前煮	鶏肉	にんじん	れんこん たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ	砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒			
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	玉ねぎ きくらげ	片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩			
	その他	オレンジ			オレンジ						

20金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	700 26.4 21.2 2.9	739 27.4 21.4 3.0
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素			
	副菜	ごま 五目ひじき	大豆 さつま揚げ ひじき	にんじん	切干大根 こんにやく 枝豆	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん			
	汁物	だいこん 大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	大根 白菜 長ねぎ			煮干しパック いりこだし			
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖					

23月	主食・飲み物	いろうどごはん 牛乳	牛乳	にんじん 青じそ	野菜類 かつ 大根 しば漬け	紫 砂糖		食塩 梅酢	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	705 26.7 19.4 2.6	746 27.7 19.7 2.7
	主菜	とりこ 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			片栗粉		食塩 玄米塩こうじ 酒			
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	しよく 2色のいももち汁	肉団子 油揚げ	にんじん	玉ねぎ たけのこ こんにやく しいたけ 長ねぎ	おじゃがもちポー ル		かつおだし 醤油 食塩 かつお厚削りパック			
	その他	りんご			りんご						

24火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	656 29.5 17.0 2.2	715 31.4 18.0 2.2
	主菜	さば 豚丼の具	豚肉	グリーンピース	玉ねぎ しょうが こんにやく	砂糖	大豆油	醤油 酒 かつおだし			
	副菜	ひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖	青しそドレッシング			
	汁物	さいしよ 里芋のみそ汁	生揚げ みそ	にんじん	えのき茸 キャベツ 長ねぎ	里芋		煮干しパック いりこだし			
	その他	うめババロッシュ		かたくちい わし	梅	水あめ 砂糖		食塩			

三崎中3年リクエスト献立「調子給食」

25水	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			紫 砂糖		食塩	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	659 24.2 17.5 2.1	737 27.1 18.9 2.3
	主菜	しらみずかな 白身魚フライ	すけそうたら			パン粉 片栗粉 水あめ	菜種油 大豆油				
	副菜	ほうれん草のナムル		にんじん ほうれん草	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま油	酢 醤油			
	汁物	く 具だくさん汁	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ		ごま油	かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩			
	その他	オレンジ			オレンジ						

鶏肉の日

26木	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん	牛乳			紫 米粒麦			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	701 23.2 18.7 2.6	741 23.9 19.3 2.6
	主菜	オムレツ	卵			砂糖	大豆油	酢 食塩			
	副菜	あ キムチ和え		にんじん	白菜 きゅうり 大根 白菜キムチ			醤油			
	汁物	チキンカレー	鶏肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油 カレール ウ 米粉カレール ウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ						

27金	主食・飲み物	ごはん ジョア(ブルーベリー)	脱脂粉乳		ブルーベリー果汁・果肉	紫 砂糖			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	664 21.5 12.0 2.0	705 22.4 12.6 2.0
	主菜	にく 肉じゃがコロッケ	牛肉		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油	醤油 食塩			
	副菜	なめたけ和え		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根 なめたけ			めんつゆ 醤油			
	汁物	とろろ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	こんにやく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油			
	その他	オレンジ			オレンジ						

30月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	700 24.7 21.2 2.2	743 25.6 21.3 2.7
	主菜	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉		長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 大豆油	醤油 酢 旨辛たれ			
	副菜	すき昆布のサラダ		にんじん	きゅうり キャベツ 切干大根	砂糖		青しそドレッシング 醤油			
	汁物	こんさい 椀汁	油揚げ	にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しいたけ	じゃがいも		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩			
	その他	オレンジ			オレンジ						

31火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	706 25.0 16.2 2.2	786 28.2 18.6 2.2
	主菜	かぼちゃ かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉	かぼちゃ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉		食塩 醤油 みりん			
	副菜	ほうれん草のみかか和え		にんじん ほうれん草	切干大根 もやし			味付きおかか 食塩			
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	煮干しパック いりこだし			
	その他	ハロウィン大福	豆乳 白いんげん豆		かぼちゃ	砂糖 もち粉 上新粉					

食育の日 こんだて 令和5年度テーマ
みんなで学ぼう！食育ピクトグラム

毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和5年度のテーマは、『みんなで学ぼう！食育ピクトグラム』です。毎月食育ピクトグラムのテーマに合ったメニューを給食として提供します。

「食べ残しをなくそう」

今月のテーマは「食べ残しをなくそう」です。SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。今回は、SDGsを意識した献立になっています。

1ヶ月平均

エネルギー
(Kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩相当量(g)

690
25.8
19.8
2.5

738
27.3
20.4
2.6