

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 1st and 2nd week of October.

3 金 文化の日

Table for October 3rd (Golden Week) with meal details and nutrition.

6 月 夏井小6年リクエスト献立「きんぎょ給食」

Table for June 6th (Summer Well 6th Grade Request) with meal details and nutrition.

7 火 しいまの日

Table for June 7th (Shiima no Hi) with meal details and nutrition.

8 水 宇都中3年リクエスト献立「みんなの好き給食」

Table for June 8th (Utsunomiya Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

9 木 宇都中3年リクエスト献立「みんなの好き給食」

Table for June 9th (Utsunomiya Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

10 金 宇都中3年リクエスト献立「みんなの好き給食」

Table for June 10th (Utsunomiya Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

13 月 大川目中3年リクエスト献立「おいしいはおいしい! ビジュアル重視給食」

Table for July 13th (Ookawa Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

14 火 大川目中3年リクエスト献立「おいしいはおいしい! ビジュアル重視給食」

Table for July 14th (Ookawa Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

15 水 大川目中3年リクエスト献立「おいしいはおいしい! ビジュアル重視給食」

Table for July 15th (Ookawa Middle School 3rd Grade Request) with meal details and nutrition.

* 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使用ください。
* 給食費納入期限は、11/27(月)です。よろしくお願いたします。
* 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、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを乗付けてあります。QRコードを眺み込んで、お答えください。11月30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	主な食品とほだろき						調味料など	給食栄養価	小学校(高)	中学校
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力にやる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物			
16	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米	米粒麦				
	主菜	ちゅうかどんぐ 中華丼の具	豚肉 いか えび ずらの卵		白菜 たけのこ	片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 中華だし オイスターソース 醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	683	730
	副菜	だいこん 大根サラダ		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 枝豆	砂糖		青しそドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	33.8	36.0
	汁物	じゃがいものみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 長ねぎ		じゃがいも		脂質(g)	19.3	20.1
	その他	チーズで蒸した(2個)		チーズ					食塩相当量(g)	2.8	3.1
17	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	あじさんが焼く	あじ みそ	にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ	砂糖 片栗粉	植物油脂	醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	664	710
	副菜	まりぼしだんご(2個)に切干大根の炒め煮	油揚げ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん	切干大根 こんにゃく 枝豆	砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒 かつおだし	たんぱく質(g)	26.9	28.2
	汁物	さつま汁		にんじん	ごぼう 長ねぎ しじょう		さつまいも	煮干しパック (いりこだし) 食塩	脂質(g)	14.7	15.0
	その他	ミニ洋なしゼリー			洋梨果実 洋梨果肉	砂糖			食塩相当量(g)	2.4	2.8

食育の日「みんなで学ぼう！食育ピクトグラム」～和食文化を伝えよう～

20	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ					食塩	エネルギー(Kcal)	640	685
	副菜	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	もやし きゅうり 切干大根	砂糖	酢 醤油	たんぱく質(g)	30.1	31.5
	汁物	とろろ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	ごぼう キャベツ こんにゃく 長ねぎ しじょう		じゃがいも	大豆油	脂質(g)	14.1	14.6
	その他	みかん			みかん				食塩相当量(g)	2.0	2.1
21	主食・飲み物	まるがた 丸型コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳			小麦粉	ショートニング				
	主菜	デミソースハンバーグ	鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳		砂糖 片栗粉	バター	デミグラスソース 中濃ソース 食塩 ケチャップ コンソメ チキンブイヨン	エネルギー(Kcal)	670	721
	副菜	さつまいもサラダ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	たんぱく質(g)	27.2	28.5
	汁物	だいこん 大根ホフ	ウインナー	にんじん	大根 玉ねぎ		じゃがいも	食塩 胡椒	脂質(g)	23.1	24.2
	その他	りんごのジュース			りんご りんごジュース			コンソメ 食塩 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	3.6	3.9

夏休中3年リクエスト献立「久慈市大好き♡にこにこ給食」

22	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米	米粒麦				
	主菜	オムレツ	卵			砂糖	大豆油	酢 食塩	エネルギー(Kcal)	745	795
	副菜	キムチ和え		にんじん	白菜 きゅうり もやし 白菜キムチ			醤油	たんぱく質(g)	25.3	26.6
	汁物	ポークカレー	豚肉	にんじん	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	脂質(g)	22.1	23.2
	その他	ミニビーチーズ			もも果汁 もも果肉	砂糖		コンソメ ケチャップ 中濃ソース	食塩相当量(g)	2.5	2.5

勤労感謝の日

24	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	あ 揚げ餃子(2個)	豚ひき肉 大豆	にら	キャベツ にんにく しじょうが	砂糖 小麦粉 もち米粉	菜種油 大豆油	醤油 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	713	758
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖		たんぱく質(g)	24.1	25.3
	汁物	かきたま汁	卵 豆腐 みそ	にんじん	玉ねぎ 白菜			青しそドレッシング	脂質(g)	22.2	22.9
	その他	オレンジ			オレンジ			煮干しパック (いりこだし) 食塩	食塩相当量(g)	2.4	2.4
27	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	とうにゅう 豆乳クリームコロッケ	豆乳		玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン粉	植物油脂 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	690	735
	副菜	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	大根 きゅうり 枝豆		青しそドレッシング	たんぱく質(g)	19.6	20.7
	汁物	白玉スープ	ベーコン	にんじん	白菜 玉ねぎ しじょうが		白玉餅	コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン	脂質(g)	20.5	21.0
	その他	グレープフルーツ/かつおぶしかけ		かつおぶし のり	グレープフルーツ			ごま	食塩相当量(g)	1.9	2.2

休校中3年リクエスト献立「モリモリうまうまHappy Lunch!」

28	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	さばの塩焼き	さば					食塩	エネルギー(Kcal)	735	780
	副菜	ちゅうかどんぐ 中華風サラダ		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	たんぱく質(g)	27.0	28.5
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん	大根 長ねぎ しじょうが 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	脂質(g)	21.3	21.8
	その他	お米deもものタルト	豆乳		ももピューレ	砂糖 水あめ 米粉	ショートニング		食塩相当量(g)	2.1	2.4

ふれあい給食「短角牛」

29	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	スパニッシュオムレツ	卵		玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉 砂糖	菜種油	かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	745	817
	副菜	はなやさい 花野菜サラダ		にんじん	カリフラワー とうもろこし			(ごま)	たんぱく質(g)	25.4	27.7
	汁物	ビーフシチュー	牛肉	にんじん	にんにく 玉ねぎ		じゃがいも	大豆油 ビーフシチューの素	脂質(g)	22.9	24.8
	その他	オレンジ			オレンジ			チキンブイヨン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 食塩	食塩相当量(g)	3.4	3.7
30	主食・飲み物	おむぎ 煮ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			米					
	主菜	ほっけフライ	ほっけ			小麦粉 パン粉	大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	713	758
	副菜	じゃがいものおぼろ煮	鶏ひき肉 大豆	にんじん	玉ねぎ しじょうが		じゃがいも	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g)	26.6	28.1
	汁物	とうふ 豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 えのき茸		大豆油	脂質(g)	19.8	20.4
	その他	りんご			りんご			煮干しパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.1	2.3

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。

＜和食文化を伝えよう＞
 11 和食文化を伝えよう
 今月のテーマは「和食文化を伝えよう」です。地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。また、11月24日は「いい和食の日」です。今回は、和食の献立になっています。

1ヶ月平均	694	746
エネルギー(Kcal)	26.0	27.6
たんぱく質(g)	20.1	21.1
脂質(g)	2.5	2.7
食塩相当量(g)		