

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		熱や力に役る							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
3月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	さけ 鮭フライ	鮭	(乳)			しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 菜種油	醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	711	751	
	副菜	さつま揚げ	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにゃく しいたけ 枝豆			大豆油	醤油 酒 みりん かつおだし	たんぱく質(g)	26.0	27.1	
	汁物	こんまりの根菜汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しじみ汁		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	脂質(g)	20.0	20.5	
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ					食塩相当量(g)	2.1	2.2	
4月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉				にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング	食塩	エネルギー(Kcal)	684	703	
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			にんじん ブロッコリー 切干大根	キャベツ とうもろこし		パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 バーム油	醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	27.6	28.6	
	汁物	あま秋のシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ しめじ			バター	青しそドレッシング 醤油	脂質(g)	31.8	32.1	
	その他	オレンジ/マーシャルビーンズ	大豆粉	脱脂粉乳		オレンジ			ホワイトルウ	チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.8	2.8	
5月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	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	エネルギー(Kcal)	703	742	
	副菜	ナムル			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし			酢 醤油	たんぱく質(g)	23.4	24.2	
	汁物	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 大根			ごま油	チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒	脂質(g)	23.1	23.4	
	その他	チーズで蒸分(2個)		チーズ						マーシャルビーンズ	食塩相当量(g)	2.8	2.9	
6月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	白身魚フライのほうれん草みそ汁	タラ 豆腐 みそ		ほうれん草			水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	大豆油 菜種油	酒 醤油 みりん	エネルギー(Kcal)	721	803	
	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)	香り胡麻ドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	22.6	25.4	
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉	にんじん チンゲン菜		もやし たけのこ 長ねぎ しいたけ		ワンタン		中華だし 醤油 食塩 酒	脂質(g)	20.7	22.4	
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ					食塩相当量(g)	1.9	2.1	
7月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	豚キムチ丼の具	豚肉			白菜キムチ 玉ねぎ れんこん 切干大根		砂糖	(ごま)	酒 醤油	エネルギー(Kcal)	683	729	
	副菜	すき昆布のサラダ		すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ				青しそドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	28.4	29.8	
	汁物	ごま五目スープ	ベーコン 豆腐	にんじん チンゲン菜		ごぼう たけのこ しいたけ汁		春雨 じゃがいも		中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒	脂質(g)	14.7	15.2	
	その他	かみかみグミ(ぶどう)	ゼラチン			ぶどう果汁		水あめ 砂糖			食塩相当量(g)	2.9	3.1	
10月 スポーツの日														
11月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	あじさんが焼き	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	醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal)	700	742	
	副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく			砂糖	大豆油	醤油 みりん かつおだし	たんぱく質(g)	30.4	31.5
	汁物	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 長ねぎ					脂質(g)	18.7	18.9	
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉		砂糖			煮干しパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.5	2.6
12月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	いわしのおろし煮	いわし			大根		砂糖 片栗粉		醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	759	809	
	副菜	筑前煮	鶏肉	にんじん 絹さや		れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ汁			大豆油	醤油 みりん 酒	たんぱく質(g)	29.1	31.3	
	汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 みそ	にんじん		キャベツ とうもろこし しめじ		じゃがいも		かつお厚削りパック かつおだし	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)	2.2	2.2	
小 6 年 生 リ ク エ ス ト 献 立 「カラフルレインボーメニュー」														
13月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	ハムカツ	鶏肉 豚肉 卵 大豆粉					砂糖 パン粉	植物油 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	737	788	
	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	たんぱく質(g)	24.4	26.3	
	汁物	豚キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	にんじん		大根 こんにゃく ごぼう 白菜 白菜キムチ しょうが			(ごま)	醤油 中華だし	脂質(g)	3.2	3.3	
	その他	いちごのムース				いちご レモン果汁		砂糖 水あめ				食塩相当量(g)		
14月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	ガバオライスの具	豚肉 豚レバー 大豆	にんじん 青ピーマン		玉ねぎ		砂糖	大豆油 (ごま油)	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング バジル	エネルギー(Kcal)	693	738	
	副菜	れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし			(ごま)	香り胡麻ドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	24.5	25.9	
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ				酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	脂質(g)	20.0	20.5	
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖			食塩相当量(g)	2.3	2.4	
17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	カレー風味メンチカツ	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ		小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩 カレー粉	エネルギー(Kcal)	733	772	
	副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	にんじん ほうれん草	切干大根 もやし こんにゃく				味付けおかか	たんぱく質(g)	27.8	28.6	
	汁物	2色のいももち汁	つくね 油揚げ	にんじん		玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しいたけ		いももち	(ごま油)	かつおだし 醤油 かつお厚削りパック	脂質(g)	19.6	20.1	
	その他	オレンジ				オレンジ					食塩相当量(g)	2.1	2.1	

\* 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、10/26(水)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  
 を受け付けております。QR  
 コードを眺み込んで、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

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes meals like '主食用み物' and '主菜' for dates 18 and 19.

食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」(芋煮(山形))

Table for the '食育の日' section, featuring '芋煮(山形)' with ingredients like '鶏肉' and 'しょうが'.

久慈小6年3組リクエスト献立「栄養SP(スペシャル)ランチ」

Table for '久慈小6年3組リクエスト献立' with meals like 'ごはん ジョア(フルベール)' and 'キャベツメンチカツ'.

Table for the 24th day of the month, featuring 'ごはん 牛乳' and '卵の花ひじきコロッケ'.

Table for the 25th day of the month, featuring 'ごはん 牛乳' and '鶏肉の塩こうじ焼き'.

Table for the 26th day of the month, featuring 'ごはん 牛乳' and 'うずら卵串フライ'.

Table for the 27th day of the month, featuring 'ごはん 牛乳' and 'はるま 春巻き'.

久慈小6年2組リクエスト献立「THE秋」

Table for 'THE秋' section, featuring 'くりごはん' and 'さばのみぞ煮'.

Table for the 31st day of the month, featuring 'ごはん 牛乳' and 'かぼちゃ型ハンバーグ'.

食育の日こんだて 令和4年度テーマ 日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～



今月は、山形県の芋煮です。発祥は、1600年代半ばと古く、当時は船が到着したことを知らせる手段がなかったため、遅延をしのぐために鍋を囲んでいたそうです。

Summary table for '芋煮' with columns for '1ヶ月平均' and nutritional values.