

日曜	こんだて名		主食食品とほろろき						調味料など	給食			
			血や肉・骨を作る		からだの調子を整える		熱や力にやる			栄養価	小学校	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物		(高)		
1	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	けんきん とり 県産鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	エネルギー(Kcal)	699	742	
	副菜	なめたけ和え			にんじん 厚うれん草	もやし キャベツ 切干大根 なめたけ			めんつゆ 醤油	たんぱく質(g)	25.4	26.3	
	汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 わらび 長ねぎ			大豆油 ごま油	脂質(g)	23.4	24.2	
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん	食塩相当量(g)	1.7	1.7	
2	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ほいこうちう 四鍋肉	豚肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	大豆油	醤油 酒 トウバンジャン テンメンジャン	エネルギー(Kcal)	673	716	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり 大根			青しそドレッシング	たんぱく質(g)	30.0	31.2	
	汁物	ワンダンスープ	豚ひき肉	寒天	チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しじみ汁		ワンタン	中華だし 醤油 食塩 酒	脂質(g)	18.5	18.8	
	その他	チーズで鉄分		チーズ						食塩相当量(g)	2.3	2.4	
3	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	いわしのかば焼き	いわし				砂糖 水あめ 片栗粉		醤油 みりん 酢	エネルギー(Kcal)	692	732	
	副菜	かぼちゃのどぼろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ グリンピース	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	たんぱく質(g)	27.8	28.8	
	汁物	鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐	にんじん		白菜 長ねぎ こんにゃく しじみ汁	板麩 砂糖		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん	脂質(g)	14.5	14.8	
	その他	りんご 黒糖福豆	大豆			りんご	砂糖 黒糖 小麦粉 でんぷん もち粉	ショートニング		食塩相当量(g)	2.1	2.1	
6	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	チキンカツ	鶏ささみ 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	690	764	
	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 切干大根	砂糖		醤油 青しそドレッシング	たんぱく質(g)	24.8	28.9	
	汁物	中華スープ	鶏肉 団子 油揚げ	寒天	にんじん	玉ねぎ ごぼう しじみ こんにゃく 長ねぎ			中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒	脂質(g)	16.8	17.7	
	その他	日向夏ゼリー/パッケージ		トマト		日向夏果汁 りんご 玉ねぎ	砂糖			食塩相当量(g)	2.8	3.0	
ふ れ あ い 給 食 ～ し い た け ～													
7	主食・飲み物	コッペパン 牛乳		牛乳			小麦粉	ショートニング					
	主菜	コーングラタン	おから 豆乳			とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(Kcal)	784	834	
	副菜	しいたけとほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん 厚うれん草	玉ねぎ とうもろこし しじみ汁	マカロニ		オリーブオイル	たんぱく質(g)	26.9	28.7	
	汁物	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ もやし	じゃがいも マカロニ			脂質(g)	30.0	30.7	
	その他	いよかん/マーシャルビーンズ		脱脂練乳		いよかん		砂糖		チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	3.1	3.4
8	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	オムレツ	卵				砂糖 米粉 片栗粉	菜種油 大豆油 バーム油	米酢 食塩	エネルギー(Kcal)	718	758	
	副菜	つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け 切干大根				たんぱく質(g)	23.0	23.7	
	汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	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	脂質(g)	18.8	19.3	
	その他	りんご				りんご				食塩相当量(g)	2.9	2.9	
9	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	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		エネルギー(Kcal)	678	720	
	副菜	海草サラダ		すき昆布 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		醤油 青しそドレッシング	たんぱく質(g)	23.5	24.5	
	汁物	どさんこ汁	鮭 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(粉) かつおだし	脂質(g)	18.2	18.6	
	その他	ほんかん				ほんかん				食塩相当量(g)	1.4	1.6	
ふ れ あ い 給 食 ～ ほ う れ ん 草 ～													
10	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	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	エネルギー(Kcal)	727	768	
	副菜	ほうれん草のナムル			にんじん 厚うれん草	きゅうり もやし 切干大根			酢 醤油	たんぱく質(g)	27.1	28.6	
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ		玉ねぎ たけのこ	片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	脂質(g)	19.5	19.9	
	その他	おあのゆめヨーグルト		ヨーグルト				砂糖			食塩相当量(g)	2.6	2.7
13	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	卵の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 菜種油	食塩 醤油	エネルギー(Kcal)	743	802	
	副菜	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ しじみ汁			醤油 とうがらし(粉)	たんぱく質(g)	20.9	22.2	
	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				脂質(g)	23.3	24.2	
	その他	いちごクリーム大福	豆乳			いちご	砂糖 もち粉 上新粉 水あめ 片栗粉	菜種油		食塩相当量(g)	2.7	3.0	
14	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				パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 バーム油	醤油 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	795	842	
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 切干大根 レモン果汁		サラダ油	めんつゆ	たんぱく質(g)	25.7	26.9	
	汁物	ビーフシチュー	牛肉		にんじん グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ		大豆油	ビーフシチューの素 チキンブイヨン コンソメ 中濃ソース ケチャップ	脂質(g)	23.9	24.6	
	その他	チョコプリン						砂糖		食塩相当量(g)	3.6	3.9	

\* 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。  
 \* 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コードを眺み込んで、お答えください。2月28日が締め切りとなっております。

「さあ、食べべん」答え

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 15th, 16th, and 17th of the month.

食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」【せんべい汁(青森)】

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 20th, 21st, and 22nd of the month.

天皇誕生日

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 23rd and 24th of the month.

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 27th of the month.

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 28th of the month.

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～

Advertisement for 'Senbei Juice' (せんべい汁) from Aomori, featuring an image of the dish and descriptive text.

Summary table for the 'Senbei Juice' advertisement, showing average 1-month nutritional values.