

日曜	こんだて名	主な食品ごぼろき						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	4群 からだの調子をよくする	5群 熱や力にきる	6群				
<b>長内中リクエスト献立「元気もりもり体もりもり受験合格給食」</b>											
1	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			
		主菜	とりのから揚げ(2個)	鶏肉		しょうが にんにく	片栗粉	大豆油	醤油 みりん 食塩		
		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	エネルギー(Kcal) 769 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 1.6	811 27.2 29.1 1.9
		汁物	マーボー大根スーパ	豚肉	にんじん チンゲン菜	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	いちごのムース		乳	いちご レモン果汁		砂糖 水あめ			
2	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			
		主菜	さばの塩焼き	さば					食塩		
		副菜	きりほだいこんの切干大根の炒め煮	油揚げ さつま揚げ	にんじん	切干大根 こんにゃく	砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒 かつおだし	エネルギー(Kcal) 715 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 1.8	730 34.7 18.8 2.2
		汁物	かしわ汁	鶏肉 高野豆腐	にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ		じゃがいも	かつお厚削りパック 酒 醤油 かつおだし 食塩		
		その他	オレンジ			オレンジ					
3	金	主食・飲み物	いりごはんと牛乳	牛乳	にんじん 青じそ	野菜菜 かぶ 大根 しば漬け	米 砂糖		食塩 梅酢		
		主菜	はながとうふ 花型豆腐ハンバーグ(あん)	鶏肉 豆腐 おから	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	植物油 大豆油	醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal) 665 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.3	760 23.5 20.3 2.5
		副菜	なはな菜の花のおかか和え	かつおぶし	菜の花	キャベツ もやし とうもろこし			味付きおかか		
		汁物	おまし汁	うずらの卵 はんぺん	わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ		春雨 はんぺん(やまいも)	かつおだし 醤油 酒 食塩	
		その他	ひなまつり3色ゼリー				いちご果汁 メロン果汁 もも果汁	砂糖			
6	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			
		主菜	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐 大豆 みそ 豚ひき肉		しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン	エネルギー(Kcal) 682 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.8	739 28.0 20.3 3.1
		副菜	ちゅうかふう 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 ごま油	酢 醤油 食塩		
		汁物	だいこん 大根のみど汁	油揚げ みそ	にんじん	大根		じゃがいも	煮干しパック (いりこだし)		
		その他	ミニアセロゼリー				アセロラ果汁	砂糖			
7	火	主食・飲み物	コッパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング		
		主菜	ビッグ肉団子(小1中2)	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが りんご	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 パーム油	醤油 酢 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal) 796 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 33.3 食塩相当量(g) 3.0	891 31.3 36.4 3.7
		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		
		汁物	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも バター ホワイトルウ	酒 コンソメ 食塩 胡椒	
		その他	フルーツボンチ/マーシャルピーンス	大豆粉	脱脂粉乳		みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ	砂糖		マーシャルピーンス	
8	水	主食・飲み物	おぎ 茶ごはん 牛乳	牛乳				米 米粒麦			
		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	エネルギー(Kcal) 776 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 3.4	829 28.6 24.4 3.5
		副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ 大根	砂糖	(ごま)	和風ごまドレッシング 醤油	
		汁物	ボークカレー	豚肉	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	あまなつ 甘夏				甘夏				

\* 太字になっている食材は久慈市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  
 つけて食べましょう。



給食に関するアン  
 ケートを裏付けしてお  
 きます。QRコードを購  
 入済みで、お答えくだ  
 さい。  
 3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	主な食品とほだち						調味料など ※追加物	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		熱や力にきる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
<b>平山小 リクエスト 献立 「フラボーーー」</b>											
9 木	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米			
	主菜	チキンカツ	鶏肉					水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	植物油 大豆油	食塩	
	副菜	キャベツとコーンのサラダ	(卵)		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 切干大根				フレンチドレッシング 醤油	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	さわにわん 沢煮物	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ <b>しいたけ</b>				かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒	762 808 28.6 30.3 24.1 24.8 1.5 1.7
	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	植物油 ショートニング		
10 金	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米			
	主菜	とりにく 鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	(乳)				片栗粉	オリーブオイル	バジルオイルソース 食塩	
	副菜	れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし			(ごま)	香りがまドレッシング 醤油	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	長ねぎ <b>しいたけ</b>		うどん 片栗粉	カレールー 米粉カレールー カレーフレーク	かつお厚削りパック めんつゆ かしょう粉 醤油 みりん 食塩	782 841 28.1 29.4 24.5 25.4 3.2 3.5
	その他	きよみ 清美オレンジ				清美オレンジ					
13 月	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米			
	主菜	とり 鶏つくね	鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ		パン粉 砂糖 小麦粉		みりん 酒 醤油 食塩 胡椒	
	副菜	ほうれん草のごま和え			にんじん <b>ほうれん草</b>	キャベツ もやし とうもろこし		砂糖	ごま	醤油	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	にこ 煮込みおでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ(卵) いかボール うずらの卵	昆布	にんじん	大根 こんにゃく				醤油 酒 かつおだし みりん かつお厚削りパック 食塩	695 743 27.1 28.8 22.4 22.9 2.7 2.8
	その他	オレンジ				オレンジ					
14 火	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米			
	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	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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	しらたま 白玉スープ	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ <b>しいたけ</b>		白玉餅		コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン	776 819 23.8 24.7 27.6 28.1 2.1 2.4
	その他	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果肉 いちご果汁		砂糖			
15 水	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米			
	主菜	みそどんぐり 豚丼の具	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ しょうが こんにゃく		砂糖 板麩	大豆油	醤油 酒 かつおだし	
	副菜	たくあん和え			にんじん	大根 きゅうり たくあん漬 切干大根				食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	めかぶのみそ汁	豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	長ねぎ				煮干しパック (いりこだし)	700 748 25.8 27.4 16.9 17.7 2.6 2.8
	その他	かんづき	卵	牛乳				薄力粉 砂糖 黒砂糖	ごま	酢 重曹	

**【久慈市LINE@】**

「久慈市LINE@」で献立表・食物アレルギー詳細献立を見ることができます。  
右の囲みから友だち追加できますので夕飯の買い物時や、外出先からの  
食物アレルギーの確認等にご活用ください。  
なお、翌月分の献立表等の掲載日は、毎月25日頃を予定しております。

**久慈市 LINE@**



はじめました。  
**友だち追加方法**  
LINEアプリの「友だち追加」  
から「QRコード」or「ID検索」  
で追加してください。  
久慈市役所  
地域づくり振興課

1ヶ月平均	738	793
エネルギー(Kcal)	26.4	28.6
たんぱく質(g)	23.7	24.5
脂質(g)	2.5	2.7
食塩相当量(g)		