

日 曜	こんだて名		主食品品はだらき からの調子をよくする						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				
7 金	主食・飲み物	炊き込みごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ こんにゃく	紫 砂糖		かつおだし 醤油 みりん	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	811 31.9 31.0 3.2	838 33.0 31.9 3.2
	主菜	さばの塩焼き	さば						食塩			
	副菜	れんこんサラダ			にんじん ブロッコリー	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	さわにわん 沢煮うどん	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 しいたけ なめこ			かつお厚煎りパック 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他	チョコチップケーキ	卵	牛乳			ホットケーキミックス 砂糖	バター	チョコチップ			
10 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)	745 28.7 35.0 2.4	787 29.8 20.7 2.4
	主菜	白身魚フライのほうれん草みそ汁	すけそうたら 豆乳 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			
	副菜	かぼちゃのどろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ グリーンピース	玉ねぎ しょうが		砂糖 片栗粉	大豆油 醤油 みりん			
	汁物	あさりのみそ汁	あさり 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 白菜 長ねぎ			酒 煮干しパック (いりこだし)			
	その他	はっさく				はっさく						
11 火	主食・飲み物	コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			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)	793 23.8 35.0 3.2	844 25.2 36.0 3.4
	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			
	副菜	スパゲッティボリタン	ウインナー		にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ しじみ汁		スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル ケチャップ 中濃ソース 胡椒 醤油			
	汁物	アスパラガスのクリームチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも	ホワイトルウ バター 酒 コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	河内晩柑/マーシャルピーンス	大豆粉	脱脂粉乳		河内晩柑		砂糖	マーシャルピーンス			
12 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)	663 30.5 16.5 2.5	701 31.6 16.8 2.6
	主菜	いわしのおろし煮	いわし			大根		砂糖 片栗粉	醤油 食塩			
	副菜	おき昆布の炒め煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	ごぼう しいたけ 枝豆			大豆油 醤油 酒 みりん かつおだし			
	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	かつお厚煎りパック 醤油 酒 みりん			
	その他	オレンジ				オレンジ						
13 木	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)	717 30.0 18.2 2.7	758 31.4 18.4 2.7
	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	ごま油 酒 醤油			
	副菜	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	めかぶのみそ汁	ほたて貝柱 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	たけのこ 長ねぎ			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	おおのゆめヨーグルト		ヨーグルト				砂糖				
14 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)	720 25.6 21.5 1.7	763 26.6 22.2 1.7
	主菜	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			
	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	2色のいももち汁	鶏肉団子 油揚げ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ			おじゃがもちボール かつおだし 醤油			
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖				
17 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 24.1 19.4 3.0	744 25.1 20.0 3.2
	主菜	う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			
	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		砂糖	ごま油 醤油 とうがらし(粉)			
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	大根 なめこ わらび 長ねぎ			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	ミニレモンゼリー				レモン果汁		砂糖				
18 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)	685 29.1 19.2 2.1	726 30.1 19.6 2.2
	主菜	干草焼き	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく		砂糖 片栗粉	ごま 菜種油 かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒			
	副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	大豆油 醤油 みりん かつおだし			
	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 かつお厚煎りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん			
	その他	いもけんぴパルティッシュ		かたくちいわし				さつまいも 砂糖 水あめ	植物油脂			

\* 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。  
 \* 給食費納入は、5月から開始です。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  
 つけて食べましょう。



給食に関するアン  
 ケートを要付付けてお  
 ります。QRコードを眺  
 み込んで、お答えくだ  
 さい。  
 4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		主な食品ごはたち						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校(高)	中学校	
			血や肉・骨を作る 1群	2群	3群	4群	5群	6群					
19	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	チキンゲット(2個)	鶏肉		にんにく			パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 バーム油	醤油 食塩 胡椒			
	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						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	773 25.5 22.8 2.6	818 26.3 23.4 2.6
	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	養生柑											
20	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	さばの竜田揚げ	さば		しょうが			片栗粉	大豆油	醤油			
	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				味付きおかか			
	汁物	こんさむの根菜汁	油揚げ	にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しめじ			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	チーズで鉄分(2個)		チーズ									

入学・進学おめでとう給食

21	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	主菜	はながたとうふ 花型豆腐ハンバーグ	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	醤油 みりん 食塩		
	副菜	ごもく 五自ちらしの具	鶏肉 油揚げ	にんじん 絹さや	れんこん かんぴょう しいたけ			砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油		
	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		
	その他	お祝いいちごクレープ	豆乳			いちご果汁 いちごビュレ		砂糖 米粉 水あめ				
24	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	主菜	とりにくしお や 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉					片栗粉		食塩 酒 玄米塩こうじ		
	副菜	アスパラベーコンソテー	ベーコン	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし				オリーブオイル	醤油 コンソメ 食塩 胡椒		
	汁物	マロニースープ	ウインナー	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ もやし			マロニー		コンソメ 醤油 酒 食塩 胡椒		
	その他	ソファールヨーグルト		ヨーグルト				砂糖				
25	主食・飲み物	コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング			
	主菜	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ		砂糖 片栗粉	植物油 菜種油 大豆油	食塩 醤油		
	副菜	きのこのベーコンチーノ	ベーコン	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ にんにく しめじ			スパゲッティ	オリーブオイル	コンソメ 胡椒 醤油		
	汁物	ミネストローネ	ウインナー あさり 大豆	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく			じゃがいも	オリーブオイル	ケチャップ トマトビュレ コンソメ 食塩 胡椒		
	その他	河内晩柑/キャラメルパテ		乳	河内晩柑			砂糖 水あめ			キャラメルパテ	
26	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	主菜	はるま 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しめじ			春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油	醤油 食塩 ポークフィヨン		
	副菜	ちゅうかふう 中華園チカラダ		にんじん	キャベツ きゅうり			春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油		
	汁物	ふた 豚キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 系こんにやく ごぼう 白菜 白菜キムチ しょうが					醤油 中華だし		
	その他	はっさく			はっさく							
27	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	主菜	さばのみそ煮	さば みそ					砂糖 片栗粉				
	副菜	ゆず 柚子香和え		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	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ			さつまいも		煮干しパック (いりこだし)		
	その他	ミニ洋なしゼリー			洋梨果汁 洋梨果肉			砂糖				
28	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		
	副菜	わかめのナムル		わかめ 寒天	キャベツ きゅうり もやし			砂糖	ごま油	酢 醤油		
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	にんじん	玉ねぎ			片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩		
	その他	ひょうがなつ 日向夏ゼリー			日向夏果汁			砂糖				

昭和の日

食育の日こんだて 令和5年度テーマ  
**みんなで学ぼう! 食育ビクトグラム**  
 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! 食育ビクトグラム』です。毎月食育ビ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。

【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出来ます。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。

QRコード

ID検索

@kujicity

1ヶ月平均	773	777
エネルギー(Kcal)	27.2	28.5
たんぱく質(g)	23.1	23.7
脂質(g)	2.6	2.7
食塩相当量(g)		