

日曜	こんだて名	主な食品とほだろき						調味料など 添加物	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 からだの骨子を強くする	4群	5群 熱や力に効る	6群				
1 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	和風ステーキおろし めんつゆ チキンブイヨン	エネルギー (Kcal)	683	721
	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		野菜たっぷりドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	25.8	27.1
	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 たけのこ 長ねぎ こんにやく しいたけ		かつおだし 醤油 かつお厚削りパック	脂質(g)	17.9	18.0
	その他	ミニトマト			ミニトマト				食塩相当量(g)	2.2	2.3
2 金	主食・飲み物	ごはん ジョア(マスカット)									
	主菜	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	大豆油	エネルギー (Kcal)	626	667
	副菜	五目ひじき	大豆 さつま揚げ ひじき		にんじん	切干大根 こんにやく 枝豆	砂糖	大豆油	たんぱく質(g)	21.1	28.1
	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)	11.8	12.4
	その他	オレンジ				オレンジ		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)	2.2	2.4
5 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	白身魚フライのほうれん草のみそ汁	タラ 豆乳 みそ				水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	大豆油 菜種油	エネルギー (Kcal)	713	794
	副菜	ゆず香和え			にんじん	きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁			たんぱく質(g)	27.0	29.8
	汁物	せんべい汁	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん	長ねぎ しじみ	せんべい		脂質(g)	19.1	20.5
	その他	かみかみ黒豆	黒豆						食塩相当量(g)	2.7	2.9
6 火	主食・飲み物	コッパン 牛乳									
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉			にんにく	小麦粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 パーム油	エネルギー (Kcal)	688	739
	副菜	スパゲッティボリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しじみ	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	たんぱく質(g)	28.2	27.9
	汁物	ホワイトシチュー	鶏肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも さつまいも	バター	脂質(g)	25.0	25.8
	その他	オレンジ				オレンジ		ホワイトルウ	食塩相当量(g)	3.2	3.4
7 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	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	エネルギー (Kcal)	705	747
	副菜	すき昆布のサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		たんぱく質(g)	25.2	26.0
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく しょうが	じゃがいも	大豆油 バター	脂質(g)	19.9	20.5
	その他	ミニ巨峰ゼリー				巨峰果汁	砂糖		食塩相当量(g)	1.6	1.8
8 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	ちくさや 千草焼き	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ しじみ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	菜種油	エネルギー (Kcal)	674	714
	副菜	に 肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	砂糖	大豆油	たんぱく質(g)	21.8	28.8
	汁物	こんがしる 根菜汁	厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ れんこん	じゃがいも		脂質(g)	17.9	18.4
	その他	オレンジ				オレンジ		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩	食塩相当量(g)	2.3	2.5
9 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	しゅうまい(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 砂糖		エネルギー (Kcal)	695	737
	副菜	れいめんふう 冷麺風サラダ			にんじん	きゅうり もやし 白菜キムチ	春雨	ごま油	たんぱく質(g)	24.0	25.1
	汁物	たんたろ 坦々風スープ	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし にんにく	片栗粉		脂質(g)	16.8	17.0
	その他	おさつスティック					さつまいも 砂糖	植物油	食塩相当量(g)	2.8	3.0
12 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	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	エネルギー (Kcal)	746	789
	副菜	はるさめ 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	たんぱく質(g)	20.3	21.2
	汁物	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃがいも		脂質(g)	21.4	21.0
	その他	オレンジ				オレンジ		チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	2.3	2.4
13 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	いわしのおろし煮	いわし			大根	砂糖 片栗粉		エネルギー (Kcal)	691	733
	副菜	すき昆布のゆめ煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにやく 枝豆 しいたけ		大豆油	たんぱく質(g)	29.1	30.3
	汁物	生揚げのみそ汁	生揚げ がんも みそ		にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ	じゃがいも		脂質(g)	21.4	21.7
	その他	チーズで鉄分(2個)		チーズ					食塩相当量(g)	2.8	2.8
14 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	けんさんとり 県産鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	エネルギー (Kcal)	672	716
	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			たんぱく質(g)	25.3	26.1
	汁物	さんさい 山菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	白菜 たけのこ わらび なめこ			脂質(g)	21.3	22.2
	その他	オレンジ				オレンジ		煮干しパック (いりだし)	食塩相当量(g)	1.9	1.9
15 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳									
	主菜	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚ひき肉			しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	エネルギー (Kcal)	661	708
	副菜	かいそう 海藻サラダ		すき昆布 わかめ 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		たんぱく質(g)	25.5	26.8
	汁物	わらにゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ もやし 白菜	ちゃんぽん麺		脂質(g)	15.9	16.3
	その他	ミニアねロゼリー				アセロラ果汁	砂糖		食塩相当量(g)	2.4	2.5

* 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、6/26(月)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



給食に関するアンケートを乗付けてお
 ります。QRコードを
 読み込んで、お答えください。
 6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	主な食品とほださき						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		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				
食育の日「みんなで学ぼう! 食育ピクトグラム」～よく噛んで食べよう～											
16 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	宮古のたらフライ	たら					小麦粉 パン粉	大豆油	食塩	
	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			砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	めかぶのみぞ汁	ほたて貝柱 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	えのき茸 長ねぎ				煮干しパック (いりこだし)	704 29.3 21.0 2.1
	その他	かみかみグミ(グレープ)	ゼラチン			ぶどう果汁	水あめ 砂糖				748 31.0 21.6 2.1
19 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	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	大豆油	醤油 酒 かつおだし	
	副菜	ひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根		砂糖		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	鮭のつみれ汁	鮭 つみれ みそ		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが		(長芋)		煮干しパック (いりこだし)	719 30.2 15.3 2.3
	その他	かんづき	豆乳					小麦粉 黒砂糖 上白糖	ごま	酢	767 31.5 15.6 2.3
20 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	照り焼きハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ		パン粉 砂糖 片栗粉		醤油 食塩 みりん 胡椒	
	副菜	しいたけとほうれん草のソテー	ベーコン	にんじん ほうれん草		玉ねぎ とうもろこし しいたけ		フィジリ	オリーブオイル	コンソメ 醤油 胡椒	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー にんにく		じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン ケチャップ トマトソース コンソメ 食塩 胡椒	682 30.3 23.6 2.8
	その他	フルーツポンチ	豆乳			みかん缶 バイン缶 もも缶		砂糖			736 32.1 24.5 3.3
21 水	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	副菜	わかめのサラダ		わかめ 寒天	にんじん	きゅうり 大根				ドレッシング減塩和風	665 24.7 15.9 2.0
	汁物	さつまい	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)	705 25.6 16.2 2.0
	その他	オレンジ					オレンジ				
22 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	里芋コロッケ	鶏肉			玉葱		里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 醤油 胡椒	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	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 こんにゃく 長ねぎ しいたけ				めんつゆ 醤油	693 23.8 19.1 2.1
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん			じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油	733 24.6 19.6 2.1
	その他	ミニりんごゼリー					りんご果汁 りんご果肉	砂糖			
23 金	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	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)	香りごまドレッシング 醤油	735 27.3 21.2 3.2
	汁物	中華スープ	鶏肉 団子 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく しいたけ				中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒	782 28.7 21.7 3.3
	その他	日向夏ゼリー					日向夏果汁	砂糖			
26 月	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	副菜	かばちのどぼろ煮	鶏ひき肉 大豆		かばちや 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	718 27.0 17.8 2.1
	汁物	なめこのみぞ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 わらび 長ねぎ				煮干しパック (いりこだし)	760 27.8 18.2 2.1
	その他	あまのゆめヨーグルト						砂糖			
27 火	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	副菜	じゃがいもと厚揚げのピリ辛炒め	生揚げ		にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 酒 コチンヤン かつおだし	737 26.8 22.5 2.7
	汁物	沢庵納豆	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ しいたけ				かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒	779 27.8 22.9 2.9
	その他	オレンジ				オレンジ					
28 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	はるまき 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ		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 ポークブイヨン	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	副菜	ナムル		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 切干大根		砂糖	ごま油	酢 醤油	673 18.4 22.0 2.2
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉	寒天	チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ		ワンタン		中華だし 醤油 食塩 酒	712 19.2 22.4 2.3
	その他	ミニトマト			ミニトマト						
29 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	オムレツ	卵					砂糖	大豆油	酢 食塩	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	副菜	たくあん和え			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 切干大根				食塩	722 22.2 18.3 2.8
	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 フ 米粉カレール フ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース	765 23.1 19.0 2.8
	その他	ミニ洋おしゼリー					洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖			
30 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	主菜	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油	醤油 食塩	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	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)	香りごまドレッシング 醤油	713 21.7 21.3 2.6
	汁物	肉団子スープ	鶏肉 団子 油揚げ 寒天		にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しいたけ				中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒	756 22.6 20.2 2.8
	その他	オレンジ				オレンジ					

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。

よくかんで食べよう

5

よくかんで食べよう

今月のテーマは「よくかんで食べよう」です。よく噛むことで、歯や口の健康をつくることができます。また、脳の発達や味覚の発達、がんや肥満の予防にもつながります。健康に過ごすためにも、よくかんで味わって食べましょう。今回は、よく噛む食材を取り入れた献立になっています。

1ヶ月平均	エネルギー (Kcal)	696	741
	たんぱく質(g)	25.7	26.9
	脂質(g)	19.6	20.2
	食塩相当量(g)	2.4	2.5