

日曜	こんだて名	主食食品とほたけ						調味料など 添加物	給食 栄養価			
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力にむく			小学校 (高)	中学校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	737 27.2 21.4 2.2	778 28.5 21.8 2.3	
	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 つゆ チキンブイヨン 食塩				
	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			醤油 野菜たっぷりドレッシング			
	汁物	さつまい	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん		ごぼう 長ねぎ しいたけ	さつまいも		煮干し粉だしパック (いりこだし)			
	その他	オレンジ				オレンジ						
9月	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		エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	719 23.2 29.0 3.2	771 24.6 30.0 3.4
	主菜	豆腐ナゲット(2個)	豆腐 豆乳 魚肉	にんじん		玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩			
	副菜	スパゲティオボロタン	大豆	にんじん トマト 青ピーマン		玉ねぎ ししいたけ	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル	ケチャップ 中濃ソース 胡椒 醤油 食塩			
	汁物	アスパラガスのチャウダー	ベーコン	にんじん アスパラガス		玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター シチューフレーク	酒 コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	かわらばんかん 河内晩柑/キャラメルパテ		乳		河内晩柑	砂糖		キャラメルパテ			
10月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	651 27.6 17.7 1.8	690 28.7 18.1 1.9
	主菜	さばの塩焼き	さば						食塩			
	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	こんまいじる 根菜汁	鶏肉 油揚げ	にんじん		大根 ごぼう れんこん 長ねぎ ししいたけ	じゃがいも		かつお粉パック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩			
	その他	ミニぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖					
11月	主食・飲み物	いろどりがはん 牛乳	牛乳	にんじん 青じそ		野沢菜 かぶ 大根 しば漬け	米 砂糖		食塩 梅酢	エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	674 27.9 18.3 2.4	715 28.9 18.7 2.6
	主菜	ちくさや 干草焼き	卵 鶏肉	にんじん ほうれん草		ごぼう 玉ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	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 グリーンピース		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 ごま油	かつお昆布だしパック 醤油 かつおだし つゆ 酒 みりん 食塩			
	その他	清美オレンジ				清美オレンジ						
12月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	709 23.6 19.5 2.1	749 24.5 20.2 2.3
	主菜	肉じゃがコロケ	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			
	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			つゆ 醤油			
	汁物	とん汁 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん		こんにゃく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油 食塩			
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果実	砂糖					
15月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	726 28.7 20.2 2.8	768 29.7 20.9 2.9
	主菜	白身魚7ライのほうれん草みそ汁	ホキ 豆乳 みそ	ほうれん草			パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん			
	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 こんにゃく 枝豆	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん			
	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			煮干し粉だしパック (いりこだし)			
	その他	ミニレモンゼリー				レモン果汁	砂糖					
16月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	658 26.4 17.2 2.2	697 27.2 17.5 2.3
	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	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにゃく 枝豆		大豆油	醤油 酒 みりん かつおだし			
	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 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) 鶏がらだし かつおだし			
	その他	オレンジ				オレンジ						
17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネキー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	674 22.1 18.4 2.5	712 23.1 18.8 2.7
	主菜	ほうろく子 棒餃子	豚肉 鶏肉	にら		キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 醤油			
	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			
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん テンゲン菜		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	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖					

* 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。



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。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

Table for April menu (18 days). Columns include Date, Dish Name, Main Ingredients (1-6 groups), Seasonings, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.).

入学・進学おめでとう献立

Table for school entry/transition menu (19 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (22 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (23 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (24 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (25 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (26 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

Table for school entry/transition menu (30 days). Includes special notes for the first day of school and nutritional data.

昭和の日

食育の日 こんだて 令和6年度テーマ
ファイト!! バリオリンピック!!
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。

【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ご利用ください。

Table for 1-month average nutritional information. Columns: 1ヶ月平均, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Food Equivalents (g).