

日 曜	こんだて名	主食食品とほたけ						調味料など	給食 栄養価	小学 校 (高)	中 学 校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
<b>「あ れ あ い ね 食 い し い ば け 汁」</b>													
1 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉				長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 大豆油	醤油 酢 旨辛たれ 食塩 胡椒			
	副菜	ゆずか 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	しよく 2色のいもち汁	鶏肉団子 油揚げ		にんじん		玉ねぎ たけのこ こんにゃく 長ねぎ	いももち		かつお厚削りパック かつおだし 醤油 食塩			
	その他	はっさく					はっさく						
2 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	いわしりんご煮	いわし			りんご	砂糖 水あめ		醤油				
	副菜	かぼちゃのどぼろ煮	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	なめこのみど汁	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)				
	その他	ゆめアリン(ミルク)★調整分 黒糖福豆	大豆					砂糖 小麦粉 砂糖 黒糖	植物油脂 ショートニング				
5 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	うはな 卯の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん		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	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん		ごぼう こんにゃく たけのこ	砂糖	ごま油	醤油 とうがらし(粉)			
	汁物	とうふ 豆腐とわかめのみど汁	豆腐 油揚げ みそ		わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	オレンジ					オレンジ						
6 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	コーングラタン	おから 豆乳				小麦粉 脱脂粉乳	ショートニング					
	副菜	ミートスパゲッティ	豚ひき肉 大豆		にんじん トマト 青ピーマン	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				
	汁物	なんぶいちろう 南部一郎シチュー		牛乳	にんじん かぼちゃ 厚うれん草	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	ケチャップ トマトソース 中濃ソース 胡椒 醤油	チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	ミニレモンゼリー					レモン果汁	砂糖					
7 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	ししゃもの南蛮漬汁(2本)	ししゃも			長ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 食塩 とうがらし				
	副菜	まりほしだいこん汁に 切干大根の炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 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 食塩				
	その他	ミニピーチゼリー					もも果汁 もも果肉	砂糖					
8 木	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	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				
	汁物	ちゅうか 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 めんつゆ 酒 食塩 胡椒				
	その他	みかん					みかん						
<b>小 久 慈 小 6 年 リ ク エ ス ト 献 立 「 お い し い も の 市 場 」</b>													
9 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	あき 揚げ餃子(2個)	豚ひき肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 もち米粉	菜種油 大豆油	醤油 食塩 胡椒				
	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	酢 醤油				
	汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく 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	オレンジ(ミルク・コーヒー)					オレンジ	砂糖					
<b>12月 振 替 休 日</b>													
13 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	にくだんご 肉団子(2個)	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 水あめ	大豆油	食塩 醤油 酢 ケチャップ				
	副菜	さき昆布の炒め煮	さつま揚げ	さき昆布	にんじん	こんにゃく しいたけ 枝豆		大豆油	醤油 酒 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 かつおだし 醤油 めんつゆ 酒 みりん 食塩				
	その他	オレンジ					オレンジ						
14 水	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			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				
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ ホールコーン 切干大根			野菜たっぷりドレッシング 醤油				
	汁物	フラウシチュー	豚肉		にんじん グリーンピース	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 ケチャップ コンソメ 中濃ソース				
	その他	チョコアリン						砂糖		ココアパウダー			
15 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米						
	主菜	さば さばの塩焼き	さば						食塩				
	副菜	ごま ごまひじき	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん				
	汁物	なまあ 生揚げのみど汁	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		煮干しパック (いりこだし)				
	その他	ほんかん					ほんかん						

\* 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。  
 ★調整分：11月28日(火)に提供しなかった牛乳の代替です。



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29日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべい」答え

日 曜	こんだて名	主な食品とばらさき						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 牛乳	3群 からだの調子を整える	4群 牛乳	5群 熱や力に効る	6群 糖質					
<b>宇 部 小 6 年 リ ク エ ス ト 献 立 「 栄 養 豊 富 東 北 特 産 品 こ ん だ て 」</b>												
16 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	はるま 春巻	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 ポークフィヨン	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	765 21.5 27.2 2.1	851 23.1 30.6 2.5	
	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 食塩			
	汁物	にらたま汁	豆腐 卵	にら		玉ねぎ キャベツ	片栗粉		酒 チキンブイオン 中華だし 醤油 めんつゆ 食塩			
	その他	いちごクレープ	豆乳			いちご果汁・ビュレ レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ					
<b>食 育 の 日 「 み ん な で 学 ぼう ! 食 育 ビ ク ト グ ラ ム 」 ~ 災 害 に 備 え よ う ~</b>												
19 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	植物油	トマトジュース 食塩 カレーパウダー	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	709 17.9 17.0 2.9	712 18.0 37.0 2.9	
	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		和風おろしソース めんつゆ チキンブイオン 食塩				
	副菜	かいそう 海藻サラダ		すせき市 わかめ 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		青しそドレッシング 醤油			
	その他	みかん				みかん						
20 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳 脱脂粉乳									
	主菜	コッペパン 白身魚フライ	ホキ			小麦粉 パン粉 片栗粉 小麦粉	ショートニング 大豆油		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	717 29.7 23.8 3.0	770 31.5 25.0 3.3	
	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				
	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	チキンブイオン ケチャップ トマトソース コンソメ 食塩 胡椒				
その他	オレンジ			オレンジ								
21 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	まいぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚レバー 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 ごま油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	646 24.6 15.8 2.1	673 25.4 16.2 2.2	
	副菜	フルーツポンチ	豆乳		みかん缶 バイン缶 もも缶	砂糖						
	汁物	とうもろこし 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳	にんじん	玉ねぎ もやし 白菜	ちゃんぽん種		チキンブイオン 醤油 食塩 ちゃんぽんスープ 胡椒 コンソメ				
<b>宇 部 小 6 年 リ ク エ ス ト 献 立 「 冬 の 主 産 品 給 食 」</b>												
22 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	ささみフライ	鶏ささみ			パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	702 27.3 19.3 2.6	747 28.4 19.8 2.7	
	副菜	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ もやし	砂糖	(ごま)	ごま和えの素 醤油				
	汁物	煮込みおでん	生揚げ ちくわ さつま揚げ 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 かつお昆布だしパック				
	その他	みかん				みかん						
<b>23 金 天 皇 誕 生 日</b>												
26 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉 牛肉			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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	734 20.7 26.0 2.3	774 21.4 26.6 2.3
	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	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		チキンブイオン コンソメ 食塩 醤油 めんつゆ 胡椒				
	その他	オレンジ			オレンジ							
27 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	オムレツ	卵			砂糖 米粉	大豆油 菜種油	酢 食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	722 22.2 18.3 2.8	765 23.1 19.0 2.8	
	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				
	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	ミニ洋なしゼリー			洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖						
<b>長 内 中 3 年 リ ク エ ス ト 献 立 「 私 た ち の お い し い 給 食 フ ラ ボ ー ! ! ! 」</b>												
28 水	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ									
	主菜	とりく 鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉			片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパーオイル	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	728 27.7 23.1 2.3	773 29.0 23.6 2.3	
	副菜	かぼちゃサラダ		かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒				
	汁物	さわにわん 沢庵梅	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 しいたけ なめこ			かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒				
	その他	いよかん/ミルク(ココア)			いよかん		砂糖		ミルク(ココア)			
29 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳									
	主菜	ほうろく子 梅餃子	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 植物油脂	食塩 醤油	エネルギー(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	
	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 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	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖						

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。

〈災害にそなえよう〉



7 災害にそなえよう  
 今月のテーマは「災害にそなえよう」です。いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。最低3日分、できれば1週間分備蓄することが推奨されています。給食センターでも非常時に備えて食品を備蓄しています。

1ヶ月平均	715	757
エネルギー(Kcal)	24.8	25.9
たんぱく質(g)	22.6	23.3
脂質(g)	18.6	18.8
食塩相当量(g)	2.5	2.7