

日 曜	こんだて名		主食食品ごはだろき				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 1群	2群	3群	4群				
8 金	主食・飲み物	まぎ 菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			米 米粒麦			
	主菜	ふしどんく 豚肉の具	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	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 ごま油	酢 醤油 食塩		
	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	かつおだしパック 醤油 酒 かつおだし みりん		
	その他	きよほう ミニ巨峰ゼリー				巨峰果汁	砂糖			
11 月	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	主菜	いわしのかば焼き	いわし				水あめ 砂糖 米粉 片栗粉 小麦粉	バーム油 菜種油	食塩 醤油	
	副菜	きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮	さつま揚げ(卵)	ひじき	にんじん 枝豆	切干大根 こんにゃく	砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 かつおだし	
	汁物	こんさいじる 根菜汁	油揚げ		にんじん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しいたけ			かつおだしパック 醤油 酒 かつおだし みりん 食塩	
	その他	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー・カシス果汁 ブルーベリー果肉 アロエ	砂糖			
12 火	主食・飲み物	まるがた 丸型コッパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング		
	主菜	トマトソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	ケチャップ 中濃ソース トマトソース 食塩 チキンブイヨン	
	副菜	やさしい 野菜のレモン和え	パンにハンバーグを はさんで食べよう		にんじん	白菜 もやし きゅうり レモン果汁			めんつゆ	
	汁物	アスパラガスのクラムチャウダー	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	バター ホワイトルウ	コンソメ 食塩 胡椒 酒	
	その他	オレンジ				オレンジ				
13 水	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	主菜	さほのみぞ煮	さば みそ				砂糖 片栗粉			
	副菜	キャベツのごまサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ 切干大根 とうもろこし		(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油	
	汁物	めかぶのみぞ汁	豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	えのき茸 長ねぎ			煮干しだしパック (いりこだし)	
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
14 木	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	主菜	ウインナー卵巻き	卵 ウインナー				砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 食塩 みりん	
	副菜	しおこんぶあ 塩昆布和え		昆布		もやし 切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩 醤油	
	汁物	とり 鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	板麩 砂糖		かつおだしパック 醤油 酒 みりん	
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉	砂糖			
15 金	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	主菜	チキンカツ	鶏肉 (卵)				小麦粉 パン粉	大豆油	食塩	
	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)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油	
	汁物	マロニースープ	ウインナー		にんじん フロccoli	玉ねぎ もやし	マロニー		コンソメ 醤油 酒 食塩 胡椒	
	その他	きよみ 清美オレンジ				清美オレンジ				
18 月	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	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	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	くま 茎わかめのさんびら	さつま揚げ(卵)	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	ごま ごま油	醤油 とうがらし(粉)	
	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			煮干しだしパック (いりこだし)	
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
19 火	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	主菜	まーぼーとうふ 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 食塩 トウバンジャン テンメンジャン	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり 大根		(ごま)	中華ごまドレッシング	
	汁物	えびとホタテのスープ	えび ぼたて		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ えのき茸			醤油 中華だし 食塩 胡椒	
	その他	おあのゆめヨーグルト		ヨーグルト			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

「さあ、食べんべ」答え

日 曜	こんだて名		主な食品とほだちき						調味料など 添加物	給食栄養価			
			血や肉・骨を作る		からだの調子を整える		熱や力に作る			小学校	中学校		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
20 水	主食・飲み物	むぎそばごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米 米粒麦					
	主菜	オムレツ	卵					砂糖 米粉 片栗粉	パーム油 菜種油 大豆油	米酢 食塩			
	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) 741	784
	汁物	チキンカレー	鶏肉	にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	大豆油 カレールー 米粉カレールー カレーフレーク		コンソメ ケチャップ 中濃ソース		たんぱく質(g) 23.3	24.0
	その他	オレンジ				オレンジ					脂質(g) 18.7	19.2	
											食塩相当量(g) 2.9	2.9	
21 木	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米					
	主菜	さばみそカツ	さば みそ			しょうが にんにく		小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	みりん			
	副菜	フロッキーのごま和え			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		エネルギー(Kcal) 723	765
	汁物	煮込みおでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ(卵) ずらの卵	昆布	にんじん	大根 こんにやく						たんぱく質(g) 24.9	25.8
	その他	清美オレンジ				清美オレンジ					脂質(g) 21.0	21.6	
											食塩相当量(g) 2.4	2.5	
22 金	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米					
	主菜	はながたろう 花型豆腐ハンバーグのあんかけ	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		エネルギー(Kcal) 797	874
	副菜	ごもく五目ちらし具	鶏肉 油揚げ		にんじん 絹さや	れんこん かんぴょう しめじ		砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油		たんぱく質(g) 27.7	29.7
	汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ みそ 豆乳		にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ		じゃがいも				脂質(g) 22.4	24.6
	その他	お祝いいちごクレープ				いちご果汁		砂糖 米粉				食塩相当量(g) 2.2	2.4
25 月	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米					
	主菜	カレー風味メンチカツ	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ		小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩 カレー粉		エネルギー(Kcal) 774	819
	副菜	れんこんサラダ			にんじん ブロッコリー	れんこん もやし とうもろこし			(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油		たんぱく質(g) 24.2	24.9
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しめじ		ワンタン				脂質(g) 21.0	21.5
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ					食塩相当量(g) 2.3	2.4	
26 火	主食・飲み物	むぎ結びパン ぎゆうにゆう牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング				
	主菜	スパニッシュオムレツ	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ		さつまいも 砂糖 片栗粉	ひまわり油	酢 食塩		エネルギー(Kcal) 806	887
	副菜	ペンネのトマトソース煮	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ		砂糖 ペンネ	オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 醤油 中濃ソース 食塩 胡椒		たんぱく質(g) 29.2	31.7
	汁物	パンフキンポターージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ 豚うれん草	玉ねぎ		いももち	バター ホワイトルー パンフキンポターージュ	食塩 胡椒 チキンブイヨン コンソメ		脂質(g) 21.1	22.5
	その他	オレンジ				オレンジ					食塩相当量(g) 3.7	4.0	
27 水	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米					
	主菜	キャベツメンチカツ	鶏肉(卵)	(乳)		キャベツ		砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩 醤油		エネルギー(Kcal) 778	822
	副菜	ほうれん草のおかか和え			かつおぶし	にんじん 豚うれん草	もやし 切干大根					たんぱく質(g) 26.1	27.1
	汁物	せんべい汁	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん	長ねぎ しめじ		せんべい				脂質(g) 25.0	25.5
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖			食塩相当量(g) 2.3	2.3	
28 木	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう牛乳		牛乳				米					
	主菜	いわしのおろし煮	いわし			大根		砂糖 片栗粉		醤油 食塩		エネルギー(Kcal) 698	753
	副菜	ちくぼんに 筑前煮	鶏肉		にんじん 絹さや	れんこん たけのこ ごぼう こんにやく しめじ		砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒		たんぱく質(g) 28.8	31.0
	汁物	なまあま 生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	大根 えのき草 長ねぎ		じゃがいも				脂質(g) 17.4	18.0
	その他	清美オレンジ				清美オレンジ					食塩相当量(g) 2.4	2.4	

29 金 昭 和 の 日

食育の日こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り~わんこ探しの旅~
 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4年度のテーマは、『日本各地 汁巡り~わんこ探しの旅~』です。毎月1つの県の代表的な汁物を給食として提供します。5月より開始します。

【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@
 QRコード ID検索 はじめました。友だち追加方法 @kuicity LINEアプリの「友だち追加」から「検索」より「LINE@」を追加してください。久慈市学校給食センター

1ヶ月平均	740	791
エネルギー(Kcal)	26.3	27.5
たんぱく質(g)	20.4	21.2
脂質(g)	2.6	2.7
食塩相当量(g)		