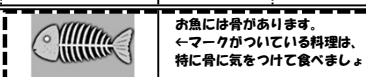


日 曜	こんだて名		主な食品ごはたらき				調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学 校		
			血や肉・骨を作る 1群	2群	からだの調子を整える 3群	4群					熱や力にやる 5群	6群
1 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉		和風ステーキおろし めんつゆ チキンブイオン	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	714 26.2 18.9 2.1	758 27.6 19.3 2.1	
	副菜	キャベツとコーンサラダ		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 切干大根			青しそドレッシング 醤油				
	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			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	かわちぼんかん 河内晩柑			河内晩柑							
2 木	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 ポークブイオン	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	793 26.7 26.7 2.7	845 22.8 27.5 2.7
	副菜	ちゅうかふう 中華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		酢 醤油			
	汁物	ぶた 豚キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 こんにやく ごぼう 白菜 しょうが 白菜キムチ				醤油 中華だし			
	その他	オレンジ			オレンジ							
3 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	はるま 春巻き	豚肉 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)	709 24.8 15.8 3.2	755 26.2 16.3 3.3	
	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			
	汁物	たまごスープ	卵 豆腐 カニカマフレーク	わかめ	玉ねぎ えのき草 しいたけ	片栗粉			酒 醤油 チキンブイオン 中華だし 食塩			
	その他	ひょうがなつ 日向夏ゼリー			日向夏果汁	砂糖						
6 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	しんまき 白身魚フライのほうれん草のみそ汁	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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	777 22.4 20.2 2.1	862 25.1 21.8 2.4	
	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)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油			
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉	にんじん チンゲン菜	玉葱 たけのこ しいたけ	ワンタン			中華だし 醤油 食塩 酒			
	その他	かみかみグミ(グレープ)			ぶどう果汁	水あめ 砂糖						
7 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	コッペパン	おから 豆乳		とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ショートニング	ショートニング	食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	851 25.6 28.2 3.7	928 27.7 29.6 3.9
	副菜	スパゲティボリタン	ウインナー	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖	オリブオイル		ケチャップ 中濃ソース 食塩 胡椒 醤油			
	汁物	クラムチャウダー	ベーコン あさり	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポワイドルウ バター		コンソメ 食塩 胡椒 酒			
	その他	グレープフルーツ ブルーベリー			グレープフルーツ ブルーベリー	砂糖			ブルーベリージャム			
8 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	いかの天ぷら	いか			小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	747 25.0 22.5 1.8	793 25.9 23.0 1.9	
	副菜	おさけ昆布のサラダ		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			
	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		かつおだし とうがらし(粉)			
	その他	かみかみ黒豆	黒大豆			砂糖			食塩			
9 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	ちくわ 千草焼き	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	菜種油 ごま	かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	705 28.0 18.3 2.0	750 29.0 18.7 2.1	
	副菜	にく 肉じゃが	豚肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ 糸こんにやく	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		かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん			
	その他	オレンジ			オレンジ							
10 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	しょうまい(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		チキンブイオン 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)	742 25.5 18.3 2.7	788 26.8 8.6 2.8	
	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		冷麺スープ			
	汁物	たんたんふう 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			中華だし コチジャン 醤油			
	その他	おさつスティック				さつまいも 砂糖	大豆油					
13 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	チキンカツ	鶏肉			小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	酒 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	768 24.4 24.0 2.6	811 25.5 24.6 2.8	
	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	大根 もやし	マロニー			コンソメ 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖						
14 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	豆腐 豆腐ハンバーグのあんかけ	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	ごま油	醤油 みりん 酒 食塩 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)	757 26.2 20.2 2.5	801 27.4 20.3 2.5	
	副菜	はるま 春巻き		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 食塩			
	汁物	さつまいも汁	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	オレンジ			オレンジ							
15 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	主菜	とりにくしお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			片栗粉		食塩 塩こうじ 酒	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	738 27.0 20.8 2.0	782 27.9 21.3 2.0	
	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	しよく 2色のいももち汁	つくね 油揚げ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにやく しいたけ	おじゃがもち ボール			かつお厚削りパック かつおだし 醤油			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ							

* 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、6/28(火)です。よろしくお願いたします。



日曜	こんだて名	主食品品ごはらき						調味料など	給食			
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力にきる			添加物	栄養価	小学校(高)	中学校
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
16木	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	エネルギー(Kcal)	800	846	
	副菜	ごま五目ひじき	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)	30.2	31.6	
	汁物	せんべい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん		長ねぎ しじみ汁	せんべい		脂質(g)	27.7	28.3	
	その他	ミニトマト(小1中2)		ミニトマト					食塩相当量(g)	2.3	2.4	

食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」(鶏汁(大分))

17金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	主菜	ウインナー卵焼き	卵 ウインナー			砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 食塩 みりん	エネルギー(Kcal)	698	738	
	副菜	塩昆布和え		昆布		もやし 切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	たんぱく質(g)	25.6	26.5	
	汁物	鶏汁	鶏肉	にんじん		大根 ごぼう 長ねぎ しじみ汁	砂糖		脂質(g)	18.7	18.9	
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉	砂糖		食塩相当量(g)	2.7	2.8	

20月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	主菜	かつおフライ	かつお			小麦粉 パン粉	大豆油	食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	680	721	
	副菜	なめたけ和え		にんじん		もやし キャベツ えのき草			たんぱく質(g)	25.3	26.4	
	汁物	根菜汁	油揚げ	にんじん		大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しじみ汁	じゃがいも		脂質(g)	15.7	16.2	
	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)	2.2	2.3	

21火	主食・飲み物	むす結びパン 牛乳	牛乳			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		ほうれん草	じゃがいも 片栗粉 砂糖	ひまわり油	酢 食塩 こしょう	エネルギー(Kcal)	691	766	
	副菜	野菜のしもん和え		にんじん		白菜 もやし きゅうり 白味噌汁			たんぱく質(g)	25.4	27.6	
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆 あさり	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	脂質(g)	20.3	21.5	
	その他	フルーツポンチ	豆乳			もも缶 みかん缶 バイン缶	砂糖		食塩相当量(g)	3.1	3.4	

22水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	主菜	卵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	エネルギー(Kcal)	700	762	
	副菜	きりかめのみそ汁	さつま揚げ	きりかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しじみ汁	砂糖	ごま油	たんぱく質(g)	22.5	24.0	
	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			脂質(g)	19.0	19.8	
	その他	オレンジ				オレンジ			食塩相当量(g)	2.8	3.0	

23木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米	ショートニング					
	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	エネルギー(Kcal)	802	847	
	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			たんぱく質(g)	25.4	26.2	
	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 カレールウ 米粉カレールウ カレーフレーク	脂質(g)	22.7	23.6	
	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)	2.6	2.3	

24金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	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	エネルギー(Kcal)	750	794	
	副菜	ナムル		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	たんぱく質(g)	30.0	31.3	
	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			脂質(g)	18.4	18.7	
	その他	お水のゆめヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		食塩相当量(g)	2.8	2.8	

27月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米	ショートニング					
	主菜	デミグラスソースオムレツ	卵			砂糖 米粉 片栗粉	菜種油 大豆油	米酢 食塩 ケチャップ コンソメ 中濃ソース デミグラスソース	エネルギー(Kcal)	695	737	
	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	たんぱく質(g)	19.4	20.3	
	汁物	ポトフ	ウインナー	にんじん		玉ねぎ 大根	じゃがいも		脂質(g)	17.7	18.1	
	その他	オレンジ				オレンジ			食塩相当量(g)	2.6	2.7	

28火	主食・飲み物	ごはん 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)	760	805
	副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	にんじん	切干大根 もやし			たんぱく質(g)	29.1	30.0	
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん		こんにやく 長ねぎ しじみ汁	じゃがいも	大豆油	脂質(g)	20.8	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)	2.1	2.1	

29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)	704	748
	副菜	すき昆布の炒め煮	油揚げ	すき昆布	にんじん	こんにやく 枝豆 しじみ汁		大豆油	たんぱく質(g)	27.3	28.2	
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも		脂質(g)	17.7	16.4	
	その他	ソールヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		食塩相当量(g)	2.4	2.4	

30木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	主菜	ほっけフライ	ほっけ			小麦粉 パン粉	大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	736	781	
	副菜	かぼちゃのどろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ グリンピース	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	たんぱく質(g)	20.5	21.4	
	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			脂質(g)	18.5	19.0	
	その他	オレンジ				オレンジ			食塩相当量(g)	2.2	2.2	

食育の日こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～
 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～わんご探しの旅～』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。



今月は、大分県の鶏汁です。大分県は、一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルで、古くから鶏肉を使った郷土料理が食べられています。かつて、鶏肉が貴重だった時代に、祝い事があれば、飼っていた鶏をさばき、「鶏めし」や「がめ煮」といった鶏料理に使い、残った鶏ガラも余すことなく、「鶏汁」に使ったと言われています。お盆やお正月、祭りなど人が集まる時には欠かせないごちそうだったようです。

1ヶ月平均	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
742	25.3	20.4	18.5	2.6
792	26.6	21.0	21.6	2.6