

日 曜	こんだて名		主食食品とほたろき						調味料など	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 からだの調子をよくする	4群	5群 熱や力にたまる	6群				
3月	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	餃子フライ <small>ぎょうざ</small>	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	707 22.4 20.6 2.4	747 23.3 22.9 2.6
	副菜	きりほしだいこん 切干大根のサラダ			にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油			
	汁物	しらたま 白玉スープ	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ しいたけ			コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン			
	その他	チーズで鉄分(2個)		チーズ								
4火	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	キーマカレー	豚ひき肉 大豆 豚レバー		青ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	大豆油 米粉カールルウ	ケチャップ 食塩 中濃ソース カレー粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	671 25.3 20.4 2.3	727 21.1 21.5 2.7
	副菜	はなさい 花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー もやし		(ごま)	香りがまドレッシング 醤油			
	汁物	ABCマカロニスーフ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒			
	その他	オレンジ				オレンジ						
5水	主食・飲み物	いりごはんと ジョア(アレーン)		脱脂粉乳	にんじん 青じそ	野菜菜 かぶ 大根 しば漬け	米 砂糖		食塩 梅酢			
	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	612 18.9 11.0 2.4	654 19.9 11.6 2.8
	副菜	きりほしだいこん 切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根 こんにゃく	砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒 かつおだし			
	汁物	じゃがいもとわかめのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)			
	その他	ミニトマト			ミニトマト							
6木	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	とりにく 鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	(乳)			片栗粉	オリーブオイル	バジルソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	696 23.6 21.2 1.7	743 24.5 22.0 1.7
	副菜	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	食塩			
	汁物	かぶとベーコンのスーフ	ベーコン		ブロッコリー	白かぶ キャベツ 玉葱	じゃがいも		コンソメ 醤油 食塩 胡椒			
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖					
七夕	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	ほしがた 星形コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	菜種油 大豆油	醤油 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)	661 19.7 14.8 2.3	751 21.9 11.9 2.5
	副菜	アスパラサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	サラダ油 ごま	醤油			
	汁物	そうめん汁	かまぼこ		オクラ	たけのこ 長ねぎ	そうめん 麩		かつお厚削りパック めんつゆ 醤油 初見			
	その他	ななばたさんしやく 七夕三色ゼリー	豆乳			なつみかん果汁 メロン果汁	水あめ 砂糖					
納豆の日	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	ほっけ ほっけの塩焼き	ほっけ						食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	634 27.8 15.5 2.1	679 29.1 16.2 2.2
	副菜	じゃがいもとほろ煮	鶏ひき肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 食塩 かつおだし			
	汁物	とうふ 豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 えのき茸			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	ミニトマト/納豆ふりかけ	納豆	のり	ミニトマト かぼちゃ にんじん				納豆ふりかけ			
11火	主食・飲み物	れいとうしよく 冷凍食パン		牛乳				米				
	主菜	にくだんごしょうちゅう ビック肉団子(小1中2)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが りんご	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 菜種油	醤油 酢 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)	587 19.2 22.4 3.1	732 22.2 27.2 4.0
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	(ごま)	青じそドレッシング			
	汁物	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		シチューフレーク バター	酒 コンソメ 食塩 胡椒		
	その他	オレンジ/いちごジャム				オレンジ いちご	砂糖 水あめ		いちごジャム			
12水	主食・飲み物	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳				米				
	主菜	マーボーなす	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ			長ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 トウバンジャン 醤油 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)	657 25.4 15.8 3.0	708 27.2 16.6 3.2
	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 もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩			
	汁物	すまし汁	かまぼこ うずらの卵	わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ			かつおだし 醤油 酒 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					

* 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、7/26(水)です。よろしくお願いたします。
 * 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しょう。



給食に関するアンケートを要付付けてお
 ります。QRコードを
 読み込んで、お答えください。
 7月31日が締め切り
 となっております。

Table with columns for Day (曜日), Name (こんだて名), Food Categories (血や肉・骨を作る, 主谷食品はだらし, 熱や力に効る), Seasonings (調味料など), and Nutritional Values (給食栄養価, 小学校(高), 中学校). Rows include 13木 and 14金.

17月 海の日

Table for 18火 (海の日) with columns for Day, Name, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values.

食育の日「みんなで学ぼう！食育ピクトグラム」～太りすぎないやせすぎない～

Table for 19水 (食育の日) with columns for Day, Name, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values.

Table for 20木 (食育の日) with columns for Day, Name, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values.

Table for 21金 (食育の日) with columns for Day, Name, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values.

Table for 24月 (食育の日) with columns for Day, Name, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values.

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. Includes a graphic with '4 太りすぎない やせすぎない' and a message about maintaining a healthy weight and preventing lifestyle diseases.

Summary table for 1ヶ月平均 (1-month average) with columns for Nutritional Values (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量) and School Types (小学校, 中学校).