

日 曜	こんだて名		主な食品とほたけ						調味料など 添加物	給食 栄養価				
			1群 血や肉・骨を作る	2群 牛乳	3群 からだの調子をよくする	4群	5群 熱や力にやる	6群		小学校 (高)	中学校			
1 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	シューマイ(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		チキンブイヨン 醤油 食塩				
	副菜	れんこんサラダ			にんじん	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	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	ミニトマト(小1中2個)			ミニトマト									
4 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	タンダーチキン	鶏肉		ヨーグルト			片栗粉		食塩 タンダーチキンシーズニング				
	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		砂糖 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	食塩				
	汁物	白菜と肉団子のスープ	肉団子		にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ しじみ汁		春雨 じゃがいも		コンソメ 醤油 食塩 胡椒				
	その他	オレンジ				オレンジ								
5 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	いわしのかば焼き	いわし			しょうが		砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん				
	副菜	じゃがいものどぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん グリンピース	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	なすのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	なす 玉ねぎ しじみ汁				かつお厚削りパック				
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ								
6 水	主食・飲み物	ごはん 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 米粉カレールウ		ケチャップ 食塩 中濃ソース カレー粉				
	副菜	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)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油				
	汁物	マカロニスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ		マカロニ じゃがいも		コンソメ 食塩 胡椒 醤油				
	その他	ミニ洋なしゼリー				洋梨果汁 洋梨果肉		砂糖						
7 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	星型ハンバーグ(トマトソース)	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖	大豆油	中濃ソース ケチャップ トマトソース 食塩				
	副菜	ブロッコリーのごま和え			にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		砂糖	(ごま)	ごま和えの素 醤油				
	汁物	七草とろみ汁	かまぼこ		にんじん おくら	たけのこ 長ねぎ		麩 そうめん		かつお厚削りパック めんつゆ 醤油 食塩				
	その他	星のソーダゼリー				レモン果汁 ナタデココ		砂糖						
8 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	しろはなまめ 白大豆コロッケ	白大豆					じゃがいも 砂糖 小麦粉 バン粉 片栗粉	菜種油 大豆油 バター	食塩				
	副菜	ちくげんに 京前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん グリンピース	ごぼう れんこん こんにゃく しじみ汁		砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし				
	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 長ねぎ				煮干しパック (いりこだし)				
	その他	納豆/(小)小魚あおのり	納豆			かたくちいわし あおのり				小魚あおのり				
その他	納豆/(中)カレーパプリッシュ	納豆			かたくちいわし				カレーパプリッシュ					
11 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	ソーセージカツ	鶏肉					じゃがいも 米粉 片栗粉 砂糖	大豆油	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 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	大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根		じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)				
	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	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉		牛乳 脱脂粉乳 (乳)			小麦粉	ショートニング					
	副菜	パンネのトマトソース煮	豚ひき肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		片栗粉	オリーブオイル	バジルソース 食塩				
	汁物	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		パンネ 砂糖	オリーブオイル	トマトソース 食塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース 醤油				
	その他	グレープフルーツ/黒大豆				グレープフルーツ		砂糖		黒豆色ココクリーム				

* 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(火)です。よろしくお願いたします。



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。

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 13th, 14th, and 15th days.

18日 海の日 食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」(のっぺい汁(三重))

Menu table for the 18th day (Sea Day) featuring 'Noppaijiru' (三重). Includes columns for meal name, ingredients, and nutritional values for 19th, 20th, 21st, 22nd, and 25th days.

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、三重県ののっぺい汁です。のっぺいが食べられていた地域は、海に面していない地域で、魚料理には恵まれず、大豆加工品や魚肉加工品はごちそうであり、一昔前までは、地域の祭りや、祝い事、法事や葬式などに作られてきたそうです。のっぺいの名前の由来は、汁が粘って餅のようであることから「ぬっぺい」と言われており、漢字では「濃餅」と表記されることもあります。全国でものっぺ、ぬっぺいなど様々な呼び方があり、親しまれている料理です。

Nutritional information table for the 17th day average, showing energy, protein, and fat values for elementary and middle school students.