

日	曜日	こんだて名	主な食品とほたらき						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	3群 からだの調子をよくする	4群	5群 糖や力にむく	6群						
18	金	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳			米						
		主菜	かひん揚げ	豚肉			しょうが	さつまいも 片栗粉 砂糖	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん				
		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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	793 28.7 22.6 2.3	843 30.1 23.6 2.4	
		汁物	なまあ 生揚げのみぞ汁	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 いろこだし 食塩				
		その他	おかしな目玉焼き		牛乳 寒天		もも缶		砂糖					
21	月	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳			米						
		主菜	うのはな 卵の花ひじきコロケ	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	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しじめ汁		砂糖	ごま油	醤油 とがらし(粉)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	687 23.2 19.3 3.0	732 24.1 19.9 3.2
		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				煮干しパック いろこだし			
		その他	オレンジ				オレンジ							
22	火	主食・飲み物	れいとう 冷凍パン ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳 乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩				
		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 バーム油	醤油 食塩 胡椒				
		副菜	なすの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	玉葱 なす		スパゲッティ スライス	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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	669 24.9 26.1 3.3	669 24.9 26.1 3.3
		汁物	クリームシチュー		牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし しじめ汁		じゃがいも さつまいも	バター 北海道シ チューフレーク	チキンブイオン 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					
23	水	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳			米						
		主菜	いわしの梅煮	いわし			梅			醤油				
		副菜	さき昆布の炒め煮	さつま揚げ	さき昆布	にんじん	糸こんにやく しじめ汁 枝豆			大豆油	醤油 酒 みりん かつおだし	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	724 27.1 19.8 2.9	761 28.0 20.0 2.9
		汁物	こんさいじる 根菜汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しじめ汁		じゃがいも		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩			
		その他	おおのゆめヨーグルト		ヨーグル ト					砂糖				
24	木	主食・飲み物	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳			米						
		主菜	なつ 夏のキーマカレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆		青ピーマン トマト グリーンピース	とうもろこし 玉ねぎ 砂糖 しょうが にんにく		米粉カレールウ カレーフレーク	カレー粉 ケチャップ コンソメ 中濃ソース				
		副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり 大根				青しそドレッシング	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	681 24.3 18.3 2.2	724 25.7 18.9 2.2
		汁物	マロニースープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		マロニー		コンソメ 醤油 酒 食塩 胡椒			
		その他	ミニピーチゼリー				もも果汁 もも果肉		砂糖					

食育の日「みんなであそぼう！食育ピクトグラム」～産地を応援しよう～

- \* 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、8/28(月)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  
ケートを兼ね付けてお  
ります。QRコードを  
読み込んで、お答えくだ  
さい。8月31日が締め切  
りとなっております。

「さあ、食べべんべん」答え

日 曜	こんだて名		主食食品とほたけ						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		からだの調子をよくする		熱や力に役							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
25 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	白身魚フライのほうれん草みそ汁	タラ 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				
	副菜	冷麺風サラダ			にんじん		キャベツ もやし 白菜キムチ	春雨	ごま油	冷麺スープ				
	汁物	とろろ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん		糸こんにゃく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油				
	その他	オレンジ					オレンジ							
28 月	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 食塩 チキンブイヨン				
	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 とうもろこし 切干大根			野菜たっぷりドレッシング 醤油				
	汁物	さつまいも汁	油揚げ 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							
29 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	ほろろそば 棒餃子	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	食塩 醤油				
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん		ごぼう キャベツ 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						
30 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	さばの塩こうじ焼き	さば							玄米塩こうじ 酒				
	副菜	かぼちゃのどろろ煮	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	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	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	ミニトマト			ミニトマト									
31 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米						
	主菜	オムレツ	卵					砂糖	大豆油	酢 食塩				
	副菜	わかめの酢の物		わかめ	にんじん		もやし キャベツ 切干大根	砂糖		酢 醤油				
	汁物	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉		にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ グリーンピース		玉ねぎ なす 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	オレンジ					オレンジ							

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」を通して「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。

〈産地を応援しよう〉



今月のテーマは「産地を応援しよう」です。地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境に負担がかからないようにしていきます。今回は、地域の食材をたくさん使った献立になっています。

1ヶ月平均	716	760
エネルギー(Kcal)	25.2	26.4
たんぱく質(g)	20.9	21.5
脂質(g)	2.6	2.7
食塩相当量(g)		