

日 曜	こんだて名		主食食品とほたらし						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	5群	6群					
1	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	チキンカツ	鶏肉					砂糖 パン粉 片栗粉	植物油脂 大豆油	醤油 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal)	679	725
	副菜	ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ		砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩	たんぱく質(g)	27.6	28.9
	汁物	ささぎのみど汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ささぎ	えのき茸				煮干しパック いろこだし	脂質(g)	19.5	20.0
	その他	チーズで蒸分(2個)		チーズ							食塩相当量(g)	2.4	2.6
4	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉					片栗粉	オリーブオイル	レモンペッパー焼きオイル 食塩	エネルギー(Kcal)	662	710
	副菜	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			(ごま)	香りごまドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	24.4	25.5
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉 なると		にんじん チンゲン菜	もやし しいたけ		ワンタン	(ごま油)	中華だし 醤油 食塩 酒	脂質(g)	20.7	21.3
	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)	2.5	2.6
5	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	豆乳クリームコロッケ	豆乳			玉ねぎ とうもろこし		小麦粉 砂糖 パン粉	植物油脂 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	679	732
	副菜	ペンのトマトソース煮	豚ひき肉 豚レバー		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		ペンネ 砂糖	オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	25.5	27.3
	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				醤油 コンソメ 食塩 胡椒	脂質(g)	25.5	26.4
	その他	オレンジ/マーシャルピーンス	大豆粉	脱脂粉乳		オレンジ		砂糖		マーシャルピーンス	食塩相当量(g)	3.7	4.1
6	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ		砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん オイスターソース	エネルギー(Kcal)	653	714
	副菜	ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ じゃがいも		じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒	たんぱく質(g)	22.3	23.8
	汁物	夕顔のすまし汁	豆腐		にんじん	夕顔 えのき茸 みょうが				かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩	脂質(g)	17.9	18.9
	その他	なし 梨				梨					食塩相当量(g)	2.2	2.3
7	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油	醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	657	701
	副菜	たくあん和え			にんじん	大根 じゃがいも たくあん漬け 切干大根				食塩	たんぱく質(g)	24.1	25.7
	汁物	みそだくさん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ 長ねぎ しいたけ				かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩	脂質(g)	16.3	16.7
	その他	ミニピーチゼリー				もも果汁 もも果肉		砂糖			食塩相当量(g)	2.2	2.3
8	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	あじさんか焼き	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	植物油脂	醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal)	623	666
	副菜	鶏肉と野菜の炒り煮	鶏肉		にんじん グリーンピース	ごぼう れんこん こんにゃく しじみ汁		砂糖	大豆油	醤油 かつおだし 酒 食塩	たんぱく質(g)	24.1	27.0
	汁物	めかぶのみど汁	豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 青しそ	長ねぎ				煮干しパック いろこだし	脂質(g)	15.4	15.8
	その他	ミニトマト			ミニトマト						食塩相当量(g)	2.5	2.7
11	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ				小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	638	727
	副菜	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	大根 じゃがいも 枝豆				和風ドレッシング	たんぱく質(g)	24.1	27.0
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	白米 長ねぎ しいたけ		うどん		かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩	脂質(g)	15.3	18.4
	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)	2.7	3.3
12	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	中華丼の具	豚肉 いか うずらの卵		にんじん	白菜 たけのこ		片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 中華だし オイスターソース 醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	674	725
	副菜	大根サラダ			にんじん	大根 切干大根 枝豆		砂糖		青しそドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	32.4	34.7
	汁物	じゃがいものみど汁	生揚げ みそ			えのき茸 長ねぎ		じゃがいも		煮干しパック いろこだし	脂質(g)	17.0	17.8
	その他	オレンジ			オレンジ						食塩相当量(g)	2.4	2.7
13	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	さばの塩焼き	さば							食塩	エネルギー(Kcal)	668	721
	副菜	さつまいもサラダ			にんじん	玉ねぎ 枝豆		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒	たんぱく質(g)	28.9	30.2
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう キャベツ 長ねぎ こんにゃく しじみ汁				かつおだし 酒 醤油 食塩	脂質(g)	19.6	20.3
	その他	なし 梨				梨					食塩相当量(g)	1.9	2.0
14	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主菜	マーボー炒め	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)	656	708
	副菜	中華風サラダ			にんじん	キャベツ じゃがいも もやし		春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩	たんぱく質(g)	22.9	24.7
	汁物	大根のみど汁	油揚げ みそ		にんじん	大根		じゃがいも		煮干しパック いろこだし	脂質(g)	17.4	18.4
	その他	ミニトマト			ミニトマト						食塩相当量(g)	2.8	3.0

久慈 小6年リクエスト献立「秋の何でも給食」

- \* 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、9/26(火)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  
受付付けてあります。QRコードを  
読み込んで、お答えください。  
10月31日が締め切

「さあ、食べんべ」答え

日 曜	こんだて名		主な食品とほだち						調味料など	給食栄養価			
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			添加物	小学校(高)	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
15 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	生揚げ	牛乳	青しそ	長ねぎ	砂糖	片栗粉	大豆油	みりん	エネルギー(Kcal)	722	766
	主菜	揚げ豆腐の肉みぞかけ	鶏ひき肉 みそ								たんぱく質(g)	32.3	34.1
	副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	ほうれん草	キャベツ もやし				味付きおかか	脂質(g)	24.4	24.9
	汁物	かしわ汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん	ごぼう 長ねぎ				かつお厚削りバック	食塩相当量(g)	2.0	2.1
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ				かつおだし 酒 食塩			

18月 敬老の日「みんなが学ぼう！食育ピクトグラム」～食・農の体験をしよう～

19 火	主食・飲み物	黒糖コッパン 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	620	678
	主菜	きのこソースハンバーグ				マッシュルーム えのき茸 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	バター 大豆油	デミグラスソース	中濃ソース ケチャップ コンソメ 食塩	たんぱく質(g)	25.6	27.4
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん		ごぼう 切干大根 とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング	醤油	脂質(g)	23.5	24.6
	汁物	ミネストローネ	豚肉 大豆	にんじん トマト		玉ねぎ にんにく			トマトソース ケチャップ	食塩 チキンブイオン 醤油 中濃ソース 胡椒 コンソメ	食塩相当量(g)	3.4	3.8
	その他	ミニ洋なしゼリー				洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖						

20 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	豆腐 豆乳	牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	802	860
	主菜	豆腐ナゲット(2個)	魚肉	にんじん		玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩		たんぱく質(g)	23.9	25.6
	副菜	おき見布巾のサラダ		にんじん		キャベツ	砂糖		青しそドレッシング	醤油	脂質(g)	23.9	29.5
	汁物	あま秋のカレー	豚肉	にんじん		玉ねぎ しめじ なす にんにく	さつまいも	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 中濃ソース ケチャップ		食塩相当量(g)	3.0	3.2
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ							

21 木	主食・飲み物	ごはん ジョア(フレーン)	豚ひき肉 豚レバー 大豆	脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	584	644
	主菜	ガパオライス			青ピーマン 赤ピーマン	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	たんぱく質(g)	20.2	22.2
	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)	香りごまドレッシング	醤油	脂質(g)	10.9	12.2
	汁物	豆腐わかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	長ねぎ			中華だし 醤油 食塩	酒 胡椒	食塩相当量(g)	1.4	1.7
	その他	オレンジ				オレンジ							

22 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	660	705
	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 酒		たんぱく質(g)	27.8	29.3
	副菜	まりほしだいこんいしに切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん		切干大根 糸こんにやく	砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒	かつおだし	脂質(g)	19.2	19.8
	汁物	なすのみぞ汁	生揚げ みそ	にんじん		なす 玉ねぎ			煮干しパック	いりごだし	食塩相当量(g)	2.1	2.4
	その他	ミニトマト			ミニトマト								

25 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	694	742
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ		にんじん		玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	大豆油	醤油 みりん 食塩	酒 鶏がらスープの素	たんぱく質(g)	26.5	28.1
	副菜	五目ひじき	油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん	切干大根 糸こんにやく 枝豆	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん		脂質(g)	22.2	22.8
	汁物	キムチ汁	油揚げ 豆腐	にんじん		白菜 えのき茸 長ねぎ 白菜キムチ			チキンブイオン 中華だし	酒 醤油	食塩相当量(g)	2.9	3.3
	その他	うめパリッシュ		かたくちいわし		梅	砂糖	水あめ	食塩				

26 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	756	812
	主菜	ししゃもの南蛮漬(2尾)	ししゃも			長ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 食塩	とうがらし	たんぱく質(g)	29.3	31.0
	副菜	フロッキーのごま和え		にんじん	フロッキー	とうもろこし	砂糖	(ごま)	ごま和えの素	醤油	脂質(g)	19.5	19.9
	汁物	手作りひつまみ	鶏肉 油揚げ	にんじん		ごぼう 長ねぎ			かつおだし 醤油 酒	みりん 食塩	食塩相当量(g)	2.3	2.5
	その他	なし				梨							

久慈小6年2組リクエスト献立「栄養の高い給食」

27 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	676	728
	主菜	豚丼	豚肉	にんじん		玉ねぎ しょうが	砂糖 板麩	大豆油	醤油 酒	かつおだし	たんぱく質(g)	26.5	28.1
	副菜	わかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩		脂質(g)	17.2	18.2
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵			白菜 しじみ汁	片栗粉		中華だし 酒 醤油 胡椒	チキンブイオン 食塩	食塩相当量(g)	2.7	3.0
	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	砂糖						

28 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	616	679
	主菜	いわしの梅煮	いわし	かつおぶし		梅	砂糖 水あめ	片栗粉	醤油 梅酢	こんぶだし	たんぱく質(g)	27.1	30.6
	副菜	ゆず香和え		にんじん	ほうれん草	キャベツ			めんつゆ	ゆずポン酢	脂質(g)	15.0	16.4
	汁物	沢煮梅	豚肉	にんじん		ごぼう 大根			かつお厚削りバック	醤油 酒 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.2	2.5
	その他	ミニトマト			ミニトマト								

小6小6年リクエスト献立「元気もりもり給食」

29 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング			エネルギー(Kcal)	758	813
	主菜	春巻き	豚肉	にんじん		玉ねぎ キャベツ	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	たんぱく質(g)	21.8	23.4
	副菜	冷麺風サラダ				キャベツ			春雨	ごま油	脂質(g)	20.8	21.7
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん	チンゲン菜	白菜キムチ			大根 長ねぎ	しょうが	食塩相当量(g)	2.2	2.5
	その他	お月見団子				米粉 砂糖							

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」を通じて「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。

〈食・農の体験をしよう〉

10 食・農の体験をしよう

今月のテーマは「食・農の体験をしよう」です。農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。爽やかな秋ということで、色々な食材が収穫できる時期ですね。今回は、旬の食材を使った秋を感じられる献立になっています。

1ヶ月平均	エネルギー(Kcal)	674	728
	たんぱく質(g)	26.1	27.8
	脂質(g)	19.3	20.2
	食塩相当量(g)	2.5	2.7