8月 こんだてひょう

一関市西部学校給食センター　No.1

※献立は、都合によって変更になることがあります。

※ 食品で〇印がついているものは、地場産のものを使う

日 曜	主食	牛乳	【おかず】主菜・副菜・汁物/くだもの・デザート	体内でのおもなはたらきによる食品の分類 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	エネルギー量 Kcal 小学校 / 中学校
18 金	ごはん	○	さばの塩焼き ほうれん草サラダ 白菜とぶた肉のみそ汁	さば ハム ぶた肉　とうふ		ほうれん草　にんじん にんじん	キャベツ はくさい　えのきたけ　ねぎ	さとう	アーモンド　油	塩 しょうゆ　塩　酢 酒　煮干しだし　みそ	649 783
			地場産食材献立								
21 月	ごはん	○	あじのごまみそ焼き 麻婆野菜 夕顔と油麸のすまし汁 オレンジ	あじ ぶた肉 とうふ		にんじん　ピーマン	キャベツ　玉ねぎ　なす 夕顔　干ししいたけ オレンジ	かたくり粉 油麸	ごま 油	みそ　みりん　酒 麻婆豆腐の素　しょうゆ しょうゆ　みりん 煮干しだし　塩	599 741
22 火	コッペパン	○	豚肉のガーリックステーキ ポークビーンズ 地中海スープ いちごジャム	ぶた肉 白いんげん豆　ぶた肉 ウインナー		にんじん 赤パプリカ　黄パプリカ　ピーマン　にんじん	玉ねぎ なす　ズッキーニ　玉ねぎ いちご	じゃがいも さとう　水あめ	油	ガーリックステーキソース スープストック　トマトケチャップ　ウスターソース　こしょう コンソメ　こしょう	587 760
23 水	ごはん	○	白金豚ぎょうざ（2個） 枝豆とひじきのサラダ 中華なめこ汁 冷凍ヨーグルト	ぶた肉 ハム とうふ	ひじき ヨーグルト	にら にんじん	キャベツ　玉ねぎ　にんにく　しょうが もやし　枝豆 たけのこ　えのきたけ なめこ　ねぎ	黒糖　小麦粉 さとう	油	しょうゆ　塩 バーベキューソース 塩 しょうゆ　こしょう 中華スープストック	654 777
24 木	ごはん	○	レバー入りチキンメンチカツ なめたけ和え 沢煮椀 ミルメーク（いちご）	とり肉　レバー ぶた肉　油揚げ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ　もやし えのきたけ だいこん　干ししいたけ　ごぼう　ねぎ たけのこ いちご	パン粉　かたくり粉 さとう　小麦粉 さとう	油	塩　カレー粉 しょうゆ　めんつゆ しょうゆ　みりん 煮干しだし　酒　塩	679 807
25 金	ごはん	○	ハンバーグのケチャップソース 夏野菜のサラダ レタスとハムのスープ ミニチーズ	とり肉　ぶた肉 ハム　卵	チーズ	にんじん　赤パプリカ　黄パプリカ　ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ　きゅうり レタス　玉ねぎ	じゃがいも さとう	ラード　油	トマトケチャップ　中濃ソース イタリアンドレッシング　塩 コンソメ　こしょう	635 779
			山目小学校リクエスト献立								
28 月	ごはん	○	白身魚のテリーヌ仕立て コーンサラダ 夏野菜のカレー 白桃ゼリー	たら　たまご　大豆 ハム ぶた肉	チーズ	にんじん　さやいんげん ブロッコリー かぼちゃ　にんじん　ピーマン　トマト	玉ねぎ　しょうが きゅうり　キャベツ　とうもろこし なす　玉ねぎ　にんにく 白桃	さとう　でん粉 じゃがいも さとう　水あめ	油　ラード 油	おろしノンオイル青じそドレッシング　塩 カレールウ　トマトケチャップ	781 945
29 火	食パン	○	いかナゲット（2個） ラタトゥイユ 枝豆のスープ マーマレード	いか　たら　大豆 ベーコン		にんじん　ピーマン　トマト にんじん	なす　ズッキーニ　玉ねぎ　にんにく 玉ねぎ　枝豆 夏みかん　バレンシアオレンジ　みかん	さとう　小麦粉　でん粉 さとう さとう　水あめ	ラード　油 油	トマトケチャップ　コンソメ こしょう　中濃ソース コンソメ　こしょう	588 727
30 水	ごはん	○	雑穀シュウマイ（2個） ホイコーロー 五目中華スープ 磯わかめふりかけ	ぶた肉　みどり豆　大豆 ぶた肉 卵　とうふ	わかめ　こんぶ　のり　ひじき	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ　しょうが キャベツ　もやし　にんにく たけのこ　ねぎ	かたくり粉　赤米　丸麦　高きび　小麦粉 かたくり粉 はと麦　さとう	油 油 ごま	塩　発酵調味料 テンメンジャン　しょうゆ　酒　白板昆 しょうゆ　こしょう 塩	643 773
31 木	ごはん	○	ヒレカツ・パックソース 大根サラダ なすとにらのみそ汁	ぶた肉 とうふ　油揚げ	茎わかめ	にんじん にら	だいこん　きゅうり とうもろこし なす　玉ねぎ	パン粉　小麦粉 さとう	油 油　ごま	中濃ソース 酢　しょうゆ　塩 煮干しだし　みそ	643 769

8月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「キャベツ」「玉ねぎ」
「夕顔」「なす」「じゃがいも」「ズッキーニ」「きゅうり」「トマト」

※ 7月6日（木）、7月14日（金）、7月19日（水）の学校給食（サンプル1食）の放射性物質検査の結果は、不検出でした。
詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

7月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	川崎（一関）、青森	じゃがいも	一関、岩手	切り干しだいこん	愛知	ひじき	韓国
ほうれんそう	川崎（一関）	ぶなしめじ	新潟	干ししいたけ	盛岡	わかめ	三陸
こまつな	川崎（一関）	えのきたけ	岩手	こんにゃく	群馬、日本	刻み塩こんぶ	北海道
青ピーマン	岩手	なめこ	宮城	みそ	一関	しらす干し	日本
赤パプリカ	韓国	緑豆もやし	岩手（中国原料）	とうふ	一関（カナダ、アメリカ原料）	かつお節	枕崎
モロヘイヤ	宮城	ブラックマッペもやし	岩手（中国原料）	おから	一関（カナダ、アメリカ原料）	あじ（天ぷら）	ニュージーランド原料
夕顔	岩手	トマト	一関	冷凍油あげ	日本（アメリカ原料）	米	一関
きゅうり	一関	小玉スイカ	新潟、神奈川	まぐろ油漬フレーク	日本（タイ原料）	パン	岩手原料
キャベツ	一関、岩手	冷凍みかん	神奈川	練り梅	日本	米粉麺	岩手県
なす	一関	たけのこ水煮	徳島	冷凍液卵（溶き卵）	岩手	緑豆春雨	タイ
たまねぎ	一関	冷凍オクラ	九州	味つきゆでたまご	岩手	白ごま	北南米
ごぼう	青森、群馬	冷凍ほうれん草	宮崎	鶏肉	岩手	牛乳	一関、湯田
だいこん	岩手、青森	冷凍かぼちゃ	北海道	豚肉	岩手	生クリーム	北海道、関東
ねぎ	岩手	冷凍大根おろし	千葉、鹿児島	ベーコン	岩手	チーズ	アメリカ
みょうが	高知	冷凍コーン	アメリカ	ロースハム	岩手	バター	日本
れんこん	徳島	冷凍ボイル大豆	岩手	ウインナー	岩手		