

# 6月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になることがあります。

			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							E: エネルギー量(Kcal)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		P: たんぱく質(g)	F: 脂質(g)	
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		塩: 食塩相当量(g)		
日 / 曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
1 金	ごはん		とりにく 鶏肉のんにくみそ焼き	とりにく みそ		にんにく	さとう 砂糖		しょうゆ みりん とうばんじやん 豆板醤	E: 638	E: 805	
			キャベツともやしのごま酢和え	しらす干し	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 しお 塩	P: 26.3	P: 32.6	
			せんべい汁	ぶた肉	にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ	せんべい		かつおだし しょう ゆ 酒 塩	F: 16.9	F: 20.5	
										塩: 2.1	塩: 2.5	
↓6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。「のぼそよ 健康寿命 歯みがきで」 給食もよくかんで食べましょう。												
4 月	ごはん		カミカミたこメンチ	たら、たこ、大豆		キャベツ しょうが	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら 油	しお 塩	E: 675	E: 845	
			根菜のいり煮	とりにく 肉	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん 干し しいたけ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	かつおだし しょうゆ しょうゆ	P: 27.0	P: 32.7	
			豚汁	ぶた肉 豆腐 あぶら 油 ねぎ	にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも こんにやく 砂糖		サバ・煮干だし しょうゆ	F: 18.0	F: 20.6	
			カミカミひよこまめ	ひよこまめ					しお 塩	塩: 2.2	塩: 2.9	
↓サッカーワールドカップロシア大会応援給食(ロシアの料理)												
5 火	ソフト フランス		とりにく 鶏肉のレモンバジル焼き	とりにく 肉		パセリ バジル レモン			ワイン 塩 こしょう	E: 635	E: 801	
			オリヴィエサラダ		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	パセリ ネズ	しお 塩 こしょう	P: 25.3	P: 30.7	
			ボルシチ	ぎゅうにく 牛肉	たまご マヨ	キャベツ ピーツ にんにく	じゃがいも 砂糖	あぶら 油	リース チョコ 塩 こしょう	F: 26.8	F: 32.8	
			ロシアンティームース	とうりゅう 豆乳	かんてん 寒天	いちごピューレ	みず 水あめ 砂糖		こうちや 紅茶	塩: 2.3	塩: 2.9	
6 水	ごはん		パリパリ春巻き	だいず 大豆	ぶた肉	にんじん	たまご 玉ねぎ	あぶら 油	ごま油	E: 618	E: 777	
			厚揚げのオイスター	あつあ 厚揚げ		にんじん たら もやし しめじ にんにく	でんぶん 米粉	あぶら 油	ホークン 塩	P: 20.1	P: 23.9	
			ソースいため	あつあ 厚揚げ		チンゲンサイ			オイスターソース チョコ 塩 こしょう	F: 19.2	F: 22.4	
			中華スープ	ベーコン とうふ 豆腐		にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが		あぶら ごま油	ちゅうか 中華スープ しょうゆ しお 塩 こしょう	塩: 2.0	塩: 2.3	
7 木	ごはん		のり塩ポテトコロッケ	だいず 大豆	あおのり		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら 油	しお 塩	E: 633	E: 762	
			ひじきのいり煮	さつま揚げ	ひじき	さやいんげん にんじん	糸こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	P: 18.2	P: 21.1	
			野菜のみそ椀	あつあ 厚揚げ	みそ	にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく	サバ・煮干だし	F: 16.9	F: 17.9	
									しお 塩	塩: 2.4	塩: 2.8	
8 金	ごはん		とりにく 鶏そぼろ厚焼き玉子	とりにく 肉	たまご 卵	ごぼう 玉ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ 片栗粉 砂糖	あぶら 油	ごま	E: 656	E: 815	
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	あぶら 油	ごま	P: 23.6	P: 28.1	
			いももち汁	ぶた肉 とうふ 豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ	あぶら 油	ごま	F: 16.5	F: 18.6	
			オレンジ	しょう 瓜 1/6、中1/4		オレンジ	オレンジ		しょうゆ みりん しょうゆ みりん	塩: 2.5	塩: 2.9	
11 月	ごはん		あつあ 厚揚げのみそ焼き	あつあ 厚揚げ	みそ	ごぼう 玉ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	さとう 砂糖	あぶら 油	みりん 酒 唐辛子	E: 639	E: 806	
			切り干し大根のいため煮	さつま揚げ		にんじん	きりほしだいこん 切干大根 干しいたけ	あぶら 油	しょうゆ みりん	P: 26.7	P: 32.9	
			かきたま汁	たまご 卵		こまつな 小松菜 にんじん	たまご 玉ねぎ えのきたけ	あぶら 油	サバ・煮干だし	F: 18.6	F: 22.0	
									かつおだし しょうゆ	塩: 2.3	塩: 3.0	
↓サッカーワールドカップロシア大会応援給食(ポーランドの料理)												
12 火	テーブル ロール		チキンカツ	とりにく 肉	だいず 大豆		パン粉	あぶら 油	しお 塩	E: 637	E: 798	
			キャベツサラダ(レモン風味)			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり レモン	あぶら 油	しお 塩 こしょう	P: 23.5	P: 28.8	
			クルップニック (大麦のスープ)			にんじん	たまご 玉ねぎ マッシュルーム	あぶら 油	コンソメ 塩 こしょう	F: 22.6	F: 26.5	
			さくらんぼゼリー			パセリ	さくらんぼ さくらんぼ果汁 レモン果汁	あぶら 油	ワイン	塩: 2.7	塩: 3.5	
13 水	ごはん		アジのピリ辛焼き	アジ		ねぎ しょうが にんにく			しょうゆ みりん しょうゆ	E: 634	E: 818	
			ごま和え			にんじん	キャベツ もやし	あぶら 油	ごま	P: 28.5	P: 36.7	
			みそけんちん汁	とうふ 豆腐	あぶら 油 ねぎ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	あぶら 油	しょうゆ みりん	F: 16.5	F: 19.3	
			バナナ(小1/3・中1/2)			バナナ	バナナ		サバ・煮干だし	塩: 2.0	塩: 2.6	
14 木	ひなめごはん		雑穀シューマイ	ぶた肉 みそ	みそ	たまご 玉ねぎ しょうが だいこん ねぎ 干しい たけ にんにく しょうが	こめ 米 麦 きび	あぶら 油	しお 塩 つゆ	E: 683	E: 825	
			麻婆大根	ぶた肉	みそ	たまご 玉ねぎ しょうが だいこん ねぎ 干しい たけ にんにく しょうが	かたくりこ 片栗粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん しょうゆ	P: 28.8	P: 32.5	
			卵と春雨のスープ	とりにく 肉	たまご 卵	ほうれん草 にんじん	ねぎ えのきたけ	あぶら 油	しょうゆ みりん しょうゆ	F: 24.0	F: 26.2	
									しょうゆ みりん しょうゆ	塩: 2.5	塩: 2.8	
15 金	ごはん		他人丼	ぶた肉	たまご 卵	たまご 玉ねぎ ねぎ しいたけ		あぶら 油	つゆ しょうゆ みりん	E: 696	E: 831	
			甘酢和え			にんじん	だいこん きゅうり	あぶら 油	す 酢 しょう ゆ 塩	P: 32.7	P: 37.3	
			厚揚げと白菜のみそ汁	あつあ 厚揚げ	みそ	こまつな 小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ	あぶら 油	サバ・煮干だし	F: 18.2	F: 19.1	
			ソフール(ストロベリー)			いちご			しお 塩	塩: 2.0	塩: 2.5	





※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う予定です。				体内でのおもなはたらきによる食品の分類						E: エネルギー量(Kcal)		
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		調味料		
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			P: たんぱく質(g)
日 / 曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
18 月	ごはん		さばの南部焼き 小松菜の梅おかかかえ じゃが芋と油麩のみそ汁	さば			しょうが キャベツ もやし 梅 玉ねぎ なす			ごま しょうゆ 醤油 みりん しょうゆ みりん サバ・煮干だし	E: 597 P: 24.7 F: 24.9 塩: 2.3	E: 744 P: 29.4 F: 16.1 塩: 2.8

↓サッカーワールドカップロシア大会応援給食(コロンビアの料理)

19 火	コッパン		豚肉のガーリック焼き ビーンズサラダ アヒアコ (ポテトチキンスープ) バナナ(小1/3・中1/2)	ぶた肉			にんにく キャベツ(きゅうり) レモン とうもろこし(ねぎ) にんにく バナナ			ワイン 塩 こしょう オリーブ油 塩 こしょう コンソメ 塩	E: 622 P: 28.4 F: 21.3 塩: 2.6	E: 799 P: 35.1 F: 25.4 塩: 3.3
20 水	少なめごはん		雑穀衣の青大豆カツ すき昆布のお煮付け みぞれ汁	あのだいず 青大豆 あさり さつま揚げ とり肉 厚揚げ			にんじん 小松菜 にんじん だいこん(ねぎ)			じゃがいも 砂糖 米 ぎ び あわ パン粉 糸こんにゃく 砂糖 かたくり 片栗粉	E: 679 P: 29.3 F: 21.9 塩: 2.4	E: 848 P: 34.8 F: 25.0 塩: 2.7
21 木	ごはん		白金豚ぎょうざ ホイコーロー 鶏肉と春雨のスープ オレンジ(小1/6、中1/4)	ぶた肉 大豆 ぶた肉 とり肉			にら にんじん ビーマン(キャベツ) にんじん チンゲンサイ 白菜(ねぎ) えのきたけ オレンジ			ごま油 しょうゆ 塩 マヨネーズ 豆板醤 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華スープ	E: 651 P: 29.1 F: 16.8 塩: 2.6	E: 807 P: 34.3 F: 18.7 塩: 2.9
22 金	少なめごはん		味つきゆで卵 マスタードレッシング グサラダ ポークカレー	たまご 卵 ぶた肉			にんじん 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ レタス(きゅうり) レモン にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが			しょうゆ 塩 マスタード 塩 こしょう カレールウ トマト ピューレ レース ガラム 粉	E: 659 P: 25.1 F: 21.2 塩: 2.4	E: 805 P: 28.2 F: 23.1 塩: 2.9

↓サッカーワールドカップロシア大会応援給食(セネガルの料理)

25 月	ごはん		ヤッサブレ (とり肉の玉ねぎレモン煮) 千切り野菜のサラダ 野菜のマフェ(カレー風 味のピーナツチュー)	とり肉			玉ねぎ にんにく レモン キャベツ(きゅうり) 水菜 玉ねぎ スッキーニ オク ラ セロリ にんにく			マスタード 卵 しょうゆ コリアンダー しょうゆ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ ピーナツ オリーブ油	E: 724 P: 26.0 F: 23.6 塩: 2.1	E: 898 P: 31.0 F: 27.2 塩: 2.5
26 火	まらパン おのり入り		ハンバーグのトマトソース アスパラのごまサラダ ABCスープ ミニチーズ	とり肉 ぶた肉 ベーコン			(トマト) 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ(レモン) 玉ねぎ			トマトソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ マカロニ じゃがいも	E: 600 P: 24.1 F: 25.4 塩: 3.1	E: 768 P: 30.4 F: 30.8 塩: 3.9
27 水	ごはん		ますのねぎみそがけ 大根のさっぱり和え さつま汁 バナナ(小1/3・中1/2)	ます(みそ) さつま揚げ(みそ)			にんじん にんじん にんじん だいこん(きゅうり) だいこん ごぼう(ねぎ) バナナ			かたくり 片栗粉 砂糖 砂糖 さつままいも つきこん	E: 601 P: 26.5 F: 12.7 塩: 2.4	E: 764 P: 33.8 F: 14.7 塩: 2.7
28 木	ごはん		五目玉子焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	とり肉 ぶた肉 卵 大豆 ぶた肉 豆腐(みそ)			にんじん さやいんげん にんじん にんじん(キャベツ)			かたくり 片栗粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	E: 643 P: 27.5 F: 18.7 塩: 2.3	E: 792 P: 32.3 F: 20.9 塩: 2.5
29 金	ごはん		いかカレー竜田 きんぴらごぼう わかめのすまし汁 オレンジ(小1/6、中1/4)	いか さつま揚げ ほたて			しょうが にんじん にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ たけのこ しめじ(ねぎ) オレンジ			でんぷん しょうゆ カレー粉 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつおだし 昆布 し しょうゆ	E: 612 P: 25.9 F: 15.8 塩: 2.4	E: 763 P: 30.4 F: 17.5 塩: 2.8

6月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「玉ねぎ」「きゅうり」「だいこん」「キャベツ」「トマト」「にら」「ねぎ」

※5月1日(火)、7日(月)、18日(金)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。

5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
さつままいも	千葉	ごぼう	岩手	わらび	国産	しめじ	新潟
じゃがいも	北海道	小松菜	岩手	たけのこ	国産	なめこ	宮城
こんにゃく	群馬	だいこん	千葉、群馬	ふき	岩泉	エリンギ	新潟
冷凍ゆで大豆	国産	玉ねぎ	北海道、佐賀	切り干し大根	岩手	カットわかめ	三陸
青大豆、大豆	山形、	トマト	熊本	干しいたけ	国産	ひじき	国産
豆腐	カナダ、アメリカ原料	にんじん	茨城、徳島	オレンジ	アメリカ	白サケ	岩手
厚揚げ	花巻、一関	ねぎ	一関	グレープフルーツ	アメリカフロリダ	サバ	ノルウェー
冷凍油揚げ	国産	ほうれん草	一関	甘夏みかん	愛媛	ホッケ	アラスカ
おから	花巻、一関	大豆もやし	岩手	バナナ	フィリピン	鶏肉	岩手
きゃべつ	一関、愛知、神奈川、	緑豆もやし	岩手	宇和ゴールド	愛媛	豚肉	岩手
きゅうり	岩手、宮城、茨城、高知	レタス	一関	えのきたけ	岩手	ベーコン	デンマーク、ドイツ