


8月 こんだまびょう

一関市西部学校給食センター

※献立は、都合によって変更になることがあります。

 ※食品で○印がついているものは、地産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) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			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			
日/曜	主食	牛乳	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	調味料	小学校	中学校
20	ごはん	【おかず】 手作りのハンバーグ照焼ソース からし酢和え キャベツとわかめのみそ汁	ぶた肉 大豆 卵			ほうれんそう にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう からし めんつゆ	E: -	E: 798
21	食パン	鶏肉のガーリック焼き れんこんとツナのサラダ ふわふわたまごスープ オレンジ/ブルーベリージャム	とり肉 まぐろ ひじき チーズ			小松菜 にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし キャベツ れんこん レモン たまご 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ ブルーベリー	ジャガイモ パン粉 片栗粉 砂糖 水あめ	ノンエッグマヨネーズ こま しょうゆ こしょう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	E: 603	E: 797
22	ごはん	ちくわの磯辺天ぷら なすのみそいため もやしと大根のみそ汁	ぶた肉 みそ 豆腐 豆腐 みそ			にんじん ピーマン にんじん	なす 玉ねぎ しょうが 大根 もやし	こむぎ小麦粉 小麦粉 とうもろこし とうもろこし 砂糖	あぶら油 ごま油 しょうゆ とうがらし 唐辛子	E: 651	E: 774
23	ごはん	さばの生蒸ししょうゆ焼き たくあんのカリポリ和え 豚汁	さば ぶた肉 豆腐 みそ			にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 枝豆 たくあん ごぼう ねぎ 半ししいたけ	ジャガイモ こんにゃく	しょうゆ みりん 醤油 さば煮干し	E: 662	E: 866
24	ごはん	青大豆シューマイ(2個) 麻婆春雨 ゆうがお とりにく 夕顔と鶏肉のスープ	ぶた肉 青大豆 大豆 ぶた肉 とり肉 たまご 卵			しそ にんじん にら ほうれんそう	玉ねぎ しょうが キャベツ ゆがお たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが 干ししいたけ	小麦粉 小麦粉 とうもろこし 春雨 かたくりこ 片栗粉	あぶら油 あぶら油 あぶら油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	E: 625	E: 756
27	ごはん	セルフピビンパの負 大根のナムル わかめと卵のスープ	ぶた肉 とり肉 たまご 卵 わかめ			ほうれんそう にんじん にら	ぜんまい ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが えのきたけ	きとう 砂糖 さとう 砂糖 春雨	ごま しょうゆ ごま しょうゆ チキンスープ コンソメ しょうゆ しょうゆ	E: 582	E: 772
28	結びパン	ケイジャンチキン ポークビーンズ 夏野菜のコンソメスープ バナナ	とり肉 ぶた肉 いんげん豆 ウインナー			にんじん にんじん にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ セロリ バナナ	ジャガイモ マカロニ	あぶら油 あぶら油 あぶら油 オリーブオイル ナツメグ パセリ パセリ スープストック トマトチャップ パセリ しょうゆ コンソメ しょうゆ	E: 587	E: 754
29	ごはん	かつおと大豆のオーロラソース しおこんぶあ 塩昆布和え なすとベーコンのみそ汁 冷凍みかん	かつお 大豆 煮干 昆布 みそ ベーコン			にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし なす ねぎ みかん	かたくりこ 片栗粉 砂糖 あぶら油	トマトチャップ ガスター ソース しょうゆ 酒 こしょう しょうゆ みりん さば煮干し	E: 689	E: 846
30	ごはん	鶏肉のしょうゆ鶏焼き 切り干し大根のソースいため みそけんちん汁	とり肉 さつま揚げ ぶた肉 豆腐 油 揚げ みそ			にんじん きりいんげん にんじん	きり干し大根 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	きとう 砂糖 あぶら油 あぶら油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ さば煮干し しょうゆ	E: 617	E: 786
31	ごはん	チキンカツ ふくじんづ 福神漬のかりポリ和え 夏野菜のカレー	とり肉 大豆 しらすまし ぶた肉			にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり もやし えだまめ 福神漬 枝豆 福神漬 なす 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 とうもろこし あぶら油 ごま あぶら油	しょうゆ しょうゆ さば煮干し カレールー トマトチャップ	E: 712	E: 863

8月の地場産物「米」「牛乳」「じゃがいも」「きゅうり」「ごまつな」「玉ねぎ」「ゆうがお」「なす」「にんじん」「ピーマン」「ほうれんそう」

※7月6日(金)、11日(水)、19日(木)、23日(月)に提供した学校給食を測定した結果、不検出が国の基準を大幅に下回っていました。

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
さつまいも	千葉	小松菜	岩手	赤・黄ピーマン	オランダ	えのきたけ	岩手
じゃがいも	岩手	ズッキーニ	一関	みょうが	高知	しめじ	新潟
こんにゃく	群馬	だいこん	一関	大豆・緑豆もやし	岩手	カットわかめ	三陸
青大豆	宮城	玉ねぎ	一関	たけのこ	徳島	サクほくし身	岩手、北海道
豆腐	カナダ、アメリカ原料	トマト	宮城	れんこん	国産	サバ	ノルウェー
みそ	一関、岩手	なす	岩手	切り干し大根	遠野	あさり	中国
アスパラガス	山形	にら	山形、茨城	干ししいたけ	国産	牛肉	オーストラリア
かぼちゃ	山形	にんじん	一関、岩手	キムチ	岩手	鶏肉	岩手
きゃべつ	一関、岩手	ねぎ	岩手、宮城	さくらんぼ	山形	豚肉	岩手、国産
きゅうり	一関、岩手	白菜	一関	小玉すいか	茨城、山形	ベーコン	デンマーク、ドイツ
水菜	一関	パセリ	宮城	メロン	山形		
ごぼう	群馬	ピーマン	岩手、青森、茨城	ブラム	福島、青森		