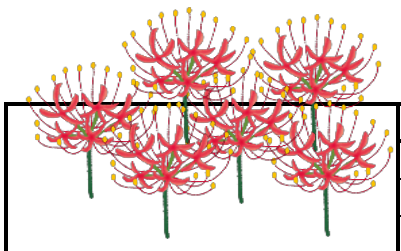
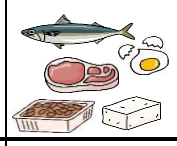
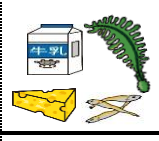
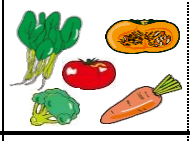
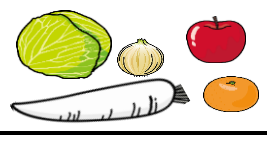
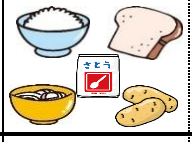


9月 こんだてひょう

※食品で〇印がついているものは、
地場産のものを使う予定です。

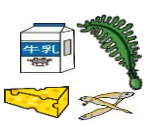
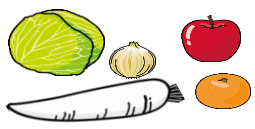
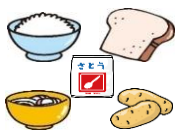
※献立は、都合によって変更になることがあります。

令和５年　一関市西部学校給食センター　No.1

日／曜	献立名	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	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	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	6群 脂質	調味料	小学校	中学校
										
1 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 594	E: 740
	味付けのり		/ のり　こんぶ			/ さとう		/ かつおだし　いりこだし　塩　みりん　とうがらし		
	ひじき厚焼き玉子	卵	ひじき	にんじん		さとう　でん粉	油	しょうゆ　かつおだし　塩　酢　昆布だし	P: 24.2	P: 28.6
	海藻サラダ		わかめ　ふのり　昆布　とさかのり　寒天		キャベツ　きゅうり　コーン		オリーブ油	しょうゆ　酢　こしょう	F: 17.4	F: 19.6
	防災豚汁	豚肉　凍り豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　切干大根　しめじ	こんにゃく	油	酒　かつおだし　しょうゆ	塩: 2.2	塩: 2.5
4 月	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 589	E: 747
	春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ　もやし　玉ねぎ　たけのこ	でん粉　はるさめ　小麦粉	油　豚脂	しょうゆ　塩	P: 23.3	P: 27.6
	バンバンジー	とり肉		にんじん	もやし　きゅうり　しょうが　にんにく		ごま　ラー油	しょうゆ　酢	F: 16.7	F: 19.9
	えびボールと夕顔のスープ	えび　たら　とり肉		ほうれん草	玉ねぎ　ゆうがお　たけのこ　ねぎ　えのきたけ　干ししいたけ　しょうが	でん粉　砂糖　パン粉		塩　中華スープストック　しょうゆ　こしょう	塩: 2.1	塩: 2.4
5 火	切り目入り丸パン　牛乳		牛乳			パン			E: 630	E: 840
	とり肉のパン粉焼き	とり肉				パン粉	オリーブ油	酒　塩　こしょう	P: 28.5	P: 37.2
	マカロニサラダ			にんじん　ブロッコリー	きゅうり	マカロニ　砂糖	卵不使用マヨネーズ	塩　こしょう　酢	F: 26.2	F: 33.2
	あさりとキャベツのミルクスープ	あさり　とり肉	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ　キャベツ　コーン	じゃがいも	油　バター	コーンポタージュ　こしょう	塩: 2.7	塩: 3.8
6 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 630	E: 778
	スタミナ納豆	納豆　豚肉		にら	ねぎ　にんにく		油　ごま油	トウバンジャン　しょうゆ	P: 27.6	P: 32.6
	ひじきのごま酢和え		ひじき	ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　酢　塩	F: 19.8	F: 22.5
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 1.9	塩: 2.4
7 木	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 582	E: 741
	ハンバーグの照り焼きソース	とり肉　豚肉			玉ねぎ	砂糖　でん粉　乾燥マッシュポテト　片栗粉	油	ケチャップ　塩　しょうゆ　みりん　酒	P: 22.6	P: 27.4
	豆もやしと油揚げの炒め煮	油揚げ　さつま揚げ（たら類）		にんじん	はくさい　大豆もやし　干ししいたけ	こんにゃく	油	しょうゆ　みりん　酒　塩	F: 16.6	F: 19.8
	なめこ汁	豆腐　みそ		小松菜	大根　ねぎ　なめこ			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.2
8 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 617	E: 793
	焼き栗コロッケ					じゃがいも　さつまいも　パン粉　小麦粉　でん粉	油　栗		P: 19.8	P: 23.4
	なすのみそ炒め	豚肉　みそ		にんじん　ピーマン	なす　玉ねぎ　にんにく	砂糖	油　ごま油	しょうゆ　とうがらし	F: 18.1	F: 22.3
	すまし汁	なると（たら）　豆腐		にんじん	大根　ねぎ　しめじ			かつおだし　昆布だし　しょうゆ　酒　塩	塩: 2.0	塩: 2.4
11 月	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 626	E: 774
	じぶんでのせて豚丼	豚肉		にら	玉ねぎ　にんにく	こんにゃく　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　酒	P: 26.1	P: 30.9
	ナムル			にんじん　ほうれん草	もやし　しょうが　にんにく	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ	F: 16.6	F: 18.6
	あさり入りトックスープ	あさり　とり肉	わかめ	にんじん	はくさい　ねぎ	うるち米　でん粉		酒　塩　中華スープストック　しょうゆ　こしょう	塩: 2.1	塩: 2.3
12 火	コッペパン　牛乳		牛乳			パン			E: 612	E: 778
	なすのミートグラタン	豚肉　大豆	脱脂粉乳　チーズ	トマト缶	なす　玉ねぎ　にんにく		油	ケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　塩　こしょう	P: 25.2	P: 31.3
	ごぼうと大豆のマヨサラダ	大豆		にんじん	ごぼう　きゅうり　コーン		卵不使用マヨネーズ　ごま油　ごま	塩　こしょう　しょうゆ	F: 27.0	F: 31.4
	ラビオリスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ　はくさい　えのきたけ	小麦粉　パン粉	油	スープストック　コンソメ　塩　こしょう　ポークエキス	塩: 3.0	塩: 3.9
13 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 643	E: 771
	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも　砂糖　パン粉	油　ポークオイル	しょうゆ　塩	P: 20.6	P: 23.6
	まごはやさしいみそ煮込み	とり肉　ちくわ（たら類）　大豆　みそ	昆布	にんじん	ごぼう　れんこん　干ししいたけ	さといも　砂糖	ごま	しょうゆ　みりん　酒	F: 21.3	F: 22.9
	キャベツのみそ汁	豆腐　みそ		にんじん	キャベツ　ねぎ　えのきたけ			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.2
14 木	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 624	E: 772
	さばのみそ煮	さば　みそ			しょうが	砂糖		酒　つゆ	E: 26.8	E: 32.1
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	F: 17.8	F: 20.2
	沢煮椀　アップルシャーベット	豚肉　油揚げ		にんじん	大根　ごぼう　たけのこ　ねぎ　干ししいたけ / りんご	/ 砂糖		煮干しだし　しょうゆ　酒　塩　こしょう	塩: 1.9	塩: 2.3
15 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: —	E: 843
	じぶんでのせて油麩丼	とり肉　卵			玉ねぎ　ねぎ	油麩	油	つゆ　しょうゆ　みりん　塩	E: —	E: 37.1
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草	もやし　キャベツ	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ	F: —	F: 20.1
	豆腐団子汁　ヨーグルト	豆腐	/ ヨーグルト	にんじん	大根　ごぼう　ねぎ　しめじ	団子粉　こんにゃく		かつおだし　しょうゆ　塩　酒	塩: —	塩: 1.9

E: エネルギー量(Kcal)
P: たんぱく質(g)
F: 脂質(g)
塩: 食塩　相当量(g)

この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

		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) 塩: 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		調味料		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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			
日／曜	献立名								小学校	中学校
19 火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム		牛乳		/ ブルーベリー	パン / 砂糖			E: 604	E: —
	うずら卵のミートカップ	とり肉 豚肉 大豆 卵 うずら卵			玉ねぎ	パン粉		塩 こしょう ナツメグ	P: 28.5	P: —
	かぼちゃナッツ			かぼちゃ		砂糖	ごま カシューナッツ アーモンド	塩	F: 22.0	F: —
	ＡＢＣスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリーの茎 パセリ	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		コンソメ こしょう しょうゆ	塩: 2.2	塩: —
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: —	E: 843
	生揚げの豚肉巻き	生揚げ 豚肉				でん粉 砂糖		塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	P: —	P: 30.8
	おからサラダ	まぐろ油漬け おから		にんじん ブロッコリー		じゃがいも 砂糖	卵不使用マヨネーズ	酢 塩	F: —	F: 29.4
	利休汁	みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 干ししいたけ	こんにゃく	ごま	かつおだし しょうゆ 酒	塩: —	塩: 1.8
↓ 毎月１９日は「食育の日」に合わせてよく噛んで食べたい「カミカミメニュー」が登場します。今回はカミカミ野菜のごぼうとれんこんを使った「根菜カレー」になります。										
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 667	E: 825
	プレーンオムレツ	卵				砂糖 でん粉	油	酢 塩	P: 22.5	P: 26.7
	かりぽり和え				キャベツ もやし きゅうり 干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 酢 とうがらし	F: 20.8	F: 23.7
	根菜カレー	とり肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース トマトピューレ	塩: 2.3	塩: 2.6
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 705	E: 880
	チキンメンチカツ	とり肉			玉ねぎ 砂糖	パン粉 でん粉 砂糖	油	カレー粉 こしょう	P: 28.3	P: 33.7
	なすのみそそぼろ煮	豚肉 みそ		こら	す たけのこ ねぎ 干ししいたけ	でん粉	油	しょうゆ みりん 酒	F: 25.3	F: 29.4
	いわしつみれ汁	いわし いなだ みそ 豆腐		にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ しめじ	でん粉		魚醤 塩 かつおだし 昆布だし し しょうゆ 酒	塩: 1.8	塩: 2.3
↓ 26日は厳美中学校のリクエスト給食です。秋を感じる献立を考えてくれたようです！とり肉の照り焼きは人気の献立です！										
26 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 595	E: 784
	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	P: 25.2	P: 33.0
	シャキシャキサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり キャベツ レモン果汁	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	しょうゆ こしょう	F: 21.0	F: 26.5
	かぼちゃのポタージュ ラムネゼリー		牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ / レモン果汁	/ 砂糖	バター クリーム	コンソメ ベシャメルルウ 塩 こしょう	塩: 2.9	塩: 3.7
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 591	E: 730
	鶏そぼろ	とり肉 大豆 おから 卵		グリンピース	しょうが ごぼう	砂糖	油	かつお節エキス 昆布だし 塩	P: 27.6	P: 32.2
	わかめの生姜じょうゆ和え		わかめ		キャベツ もやし しょうが			しょうゆ みりん	F: 17.2	F: 19.3
	なすとベーコンのみそ汁	ベーコン みそ		にんじん	玉ねぎ なす ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.3	塩: 2.7
↓ 29日は十五夜です。この日の月は「中秋の名月」「芋名月」と呼ばれています。お団子や里芋、ススキなどをお供えして月を眺めます。一日早いお月見給食をお楽しみください。										
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 634	E: 783
	赤魚のピリッと焼き	あかうお			しょうが にんにく		ごま油	しょうゆ トウバンジャン 酒	P: 25.2	P: 31.6
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	F: 15.6	F: 17.6
	いもの子汁 お月見団子（みたらし）	とり肉	/ 寒天	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	こんにゃく さといも / 米粉 砂糖		酒 かつおだし しょうゆ みりん / しょうゆ	塩: 2.0	塩: 2.4
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 604	E: 773
	とり肉のしょうゆ麹焼き	とり肉						しょうゆこうじ みりん 酒	P: 24.1	P: 30.2
	きんぴらごぼう	さつま揚げ（たら類）		にんじん	ごぼう れんこん 干ししいたけ	こんにゃく 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん とうがらし	F: 17.0	F: 20.8
	わかめとキャベツのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	キャベツ ねぎ えのたけ			煮干しだし	塩: 2.3	塩: 2.7

9月の地場産物

米、牛乳、みそ、にんじん、ごぼう、ほうれん草
玉ねぎ、にら、なす、小松菜、キャベツ、さといも
かぼちゃ(9/19)、ピーマン、夕顔、トマトピューレ

8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	食材	産地
米めん	一関市大東	冷凍油揚げ	国産	はくさい	北海道	干ししいたけ	国産	さば	ノルウェー
油麩	宮城（アメリカ、カナダ原料）	ゴーヤ	群馬	パプリカ	韓国・山梨	冷凍モロヘイヤ	タイ	冷凍ボイル帆立	北海道
白玉もち	タイ	キャベツ	一関市・岩手	ピーマン	一関市	冷凍おろししょうが	九州	冷凍糸かまぼこ	茨城（たら：アメリカ原料）
マカロニ	カナダ	きゅうり	岩手	ほうれん草	一関市川崎	冷凍おろしにんにく	青森・岩手・山形・宮城	いわし立田	北海道
こんにゃく類	国産	ごぼう	一関市川崎	緑豆もやし	岩手（中国原料）	冷凍かぼちゃ	北海道	まぐろ油漬け	中西部太平洋原産
さつまいも	茨城	夕顔	岩手	オレンジ	オーストラリア	冷凍グリンピース	ニュージーランド	ベーコン	千葉・群馬他
じゃがいも	一関市・長崎	だいこん	岩手	バナナ	フィリピン他	冷凍コーン	タイ	鶏肉・豚肉	岩手
おから	平泉町	トマト	宮城	ミックスドフルーツ	国産	冷凍いんげん	国産	豚レバーチップ	群馬・神奈川・茨城
冷凍ミックスビーンズ	国産	なす	一関市	えのきたけ	岩手・長野	冷凍ブロッコリー	国産	冷凍液卵	国産
冷凍ゆで大豆	岩手	にら	一関市川崎	しめじ	新潟	トマトジュース	国産外	冷凍炒り卵	国産
みそ	中里、九戸・金ヶ崎	にんじん	一関市川崎・青森	たもぎ茸	北海道	ひじき	国産	冷凍ブロックゼリー	国産
とうふ	岩手	ねぎ	岩手	きくらげ	国産	カットわかめ	三陸	粉チーズ	アメリカ
						あじ	ニュージーランド	かみかみ昆布	北海道