



# こんだまびょう

※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。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい 献立名	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	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			小学校	中学校
		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			

↓ 少し早いですが、1日(木)はこどもの日給食です。健やかな成長を願って若竹汁やかしわもちが出来ます。

木	1	おむぎ 麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦			塩 トマトペースト しょうゆ みりん 酒	E: 634 E: 803
		かぶと型ハンバーグのてり焼きソース	豚肉 とり肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉			P: 220 P: 27.1
		キャベツのごま和え		小松菜 にんじん	キャベツ もやし			ごま	しょうゆ みりん	F: 15.8 F: 18.9
		わかたけ汁 / ミニ 柏餅 (みそあん)	豆腐 / みそ 白いんげん豆	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきだけ	/ 米粉 砂糖 でん粉			かつおだし 塩 しょうゆ 酒
水	7	ごはん 牛乳	牛乳			米				E: 670 E: 821
		とりつくねのあんかけ	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	P: 26.4 P: 30.4
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ		じゃがいも こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	F: 22.7 F: 25.4
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	こんにゃく		油	煮干しだし
木	8	おむぎ 麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦				E: 620 E: 784
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 つゆ	P: 29.3 P: 35.2
		切り干大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切り干大根 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	F: 18.8 F: 21.6
		にらたま汁	卵 豆腐		にら	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも でん粉		煮干しだし 塩 しょうゆ	塩: 2.1 塩: 2.5
金	9	ごはん 牛乳	牛乳			米				E: 614 E: 763
		とり肉の朝鮮焼き	とり肉			にんにく	砂糖	ごま ごま油	塩こうじ 酒 コチュジャン しょうゆ	P: 26.2 P: 31.4
		小松菜のおひたし		小松菜	もやし キャベツ				しょうゆ みりん	F: 19.1 F: 21.9
		じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ		えのきだけ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.0 塩: 2.6
月	12	ごはん 牛乳	牛乳			米				E: 643 E: 839
		春巻き	豚肉 大豆粉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 水あめ でん粉	油 ラード	しょうゆ 塩	P: 25.5 P: 30.3
		ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華スープストック とうがらし	F: 20.2 F: 26.1
		わかめスープ	とり肉 卵	わかめ	にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ えのきだけ	はるさめ		酒 チキンスープ コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.6 塩: 3.1
火	13	コッペパン 牛乳	牛乳			パン				E: 602 E: 723
		デミグラスソースオムレツ	卵			玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油 オリーブ油	塩 酢 デミグラスソース (ブラウンル) チキンエキス トマトペースト ソードオニオン にんじん 砂糖 でん粉 塩 トマトケチャップ	P: 27.7 P: 33.0
		ジャーマンマッシュポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	バター	スープストック 塩 こしょう	F: 23.2 F: 27.0
		ミートボールのカレースープ	鶏大豆 とり肉		にんじん あおねぎ	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく	マカロニ 麦 でん粉	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう スープストック コンソメ 塩 こしょう カレー粉	塩: 2.2 塩: 3.0
水	14	ごはん 牛乳	牛乳			米				E: 599 E: 741
		自分でのせて親子丼	とり肉 卵			玉ねぎ ねぎ		油	つゆ しょうゆ みりん 塩	P: 26.1 P: 30.7
		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 ごま油	しょうゆ 酢 塩	F: 18.5 F: 20.8
		わらびとなめこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ なめこ わらび			煮干しだし	塩: 1.7 塩: 2.1
木	15	おむぎ 麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦				E: 623 E: -
		のり塩ポテトコロッケ	大豆	あおりのり			じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油	塩	P: 22.6 P: -
		とり肉とキャベツのみそ炒め	とり肉 みそ		にんじん にら	キャベツ にんにく ぶなしめじ	でん粉	油	酒 塩 しょうゆ みりん	F: 17.8 F: -
		どさんこ汁	豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	じゃがいも	油 バター	コンソメ	塩: 1.9 塩: -

↓ 毎月19日は食育の日でかみかみ献立の日です。毎月、全校がそろそろう日にかみかみ献立を取り入れています。するめいかや荳わかめなどが入っているカミカミ和えはいろいろな食感が味わえます。

金	16	ごはん 牛乳	牛乳			米				E: 621 E: 786
		とり肉の塩麹焼き	とり肉			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	塩こうじ 酒	P: 28.0 P: 35.5
		カミカミ和え	するめいか	荳わかめ	にんじん	切り干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	F: 17.5 F: 21.1
		キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 1.7 塩: 2.1



		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料		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					
		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	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 606	E: -	
月	ぎょうざ (2個)	とりにく 大豆 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油	チキンスープ しょうゆ 塩 こしょう	P: 25.8	P: -	
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	はくさい もやし ななしめじ はくさいキムチ (はくさい) ねぎ 大根 しょうゆ しょうが うがらし 砂糖 にんにく しょうが			酒 しょうゆ みりん	F: 16.7	F: -	
	卵と春雨のスープ	とりにく 卵		チンゲンサイ にんじん	ねぎ 干しいたけ	はるさめ でん粉		中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.1	塩: -	
20	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 616	E: 746	
火	とりにくのパン粉焼きカレー風味	とりにく			にんにく	パン粉		鶏不使用マヨネーズ カレー粉 こしょう しょうゆ 塩	P: 28.7	P: 34.4	
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油揚げ		みずな にんじん	キャベツ 大根			酢 しょうゆ こしょう	F: 24.7	F: 29.0	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ 麺 ジャがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.7	塩: 3.5	
21	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 641	E: 789	
水	厚焼き卵の和風あんかけ	卵				えのきたけ 干しいたけ	砂糖 でん粉	油	みりん 酢 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩 酒	P: 26.7	P: 31.5
	ごぼうの炒め煮	豚肉 大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	とうがらし粉 しょうゆ 酒 みりん	F: 17.4	F: 19.6	
	豆腐とわかめのみそ汁 / ヨーグルト	豆腐 (みそ) / ゼラチン	わかめ	にんじん	もやし	/ 砂糖		煮干しだし	塩: 2.3	塩: 2.7	
22	麦ごはん 牛乳 / のりふりかけ	/ かつお節 のり	牛乳			米 麦	砂糖 とうもろこしでん粉	/ 塩	E: 595	E: 749	
木	あじの生姜しょうゆ焼き	あじ			しょうが	でん粉		みりん 酒 しょうゆ	P: 29.1	P: 34.7	
	みそ肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	みりん つゆ	F: 16.3	F: 18.5
	もやしとにらのみそ汁	油揚げ 豆腐 (みそ)		にんじん にら	もやし			煮干しだし	塩: 2.3	塩: 2.8	
23	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 595	E: 729	
金	自分でのせて豚丼	豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	P: 25.9	P: 30.3	
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ みりん	F: 17.5	F: 19.0	
	かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ (みそ)		かぶの葉 にんじん	(かぶ) えのきたけ			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.3	
26	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 623	E: 775	
月	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	塩	P: 23.9	P: 28.3	
	豚肉とふきの炒め煮	豚肉		にんじん	ふき 枝豆	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 とうがらし粉	F: 17.4	F: 19.9	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 (みそ)	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.3	
27	切り目入りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 649	E: 781	
火	ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	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	P: 23.3	P: 27.7	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし		ごま	鶏不使用マヨネーズ 塩 こしょう	F: 26.4	F: 30.8	
	コーンシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも	バター	クリームコーン シチュールウ ベジマールソース こしょう	塩: 3.0	塩: 3.8	
28	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 630	E: 782	
水	自分でのせて油麩丼	とりにく 油麩 卵			玉ねぎ ねぎ		油	つゆ しょうゆ みりん 塩	P: 25.2	P: 29.7	
	からし和え	かまぼこ (たら)		ほうれん草 にんじん	はくさい もやし	でん粉 砂糖		みりん 塩 からし つゆ	F: 18.9	F: 21.3	
	さつま汁	とりにく 油揚げ (みそ)		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	さつまいも こんにゃく		煮干しだし しょうゆ 酒	塩: 1.8	塩: 2.0	
29	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 571	E: 737	
木	ポークシュウマイ (2個)	とりにく 豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉		塩 こしょう	P: 25.9	P: 32.1	
	パンサンスウ	ハム 卵		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	F: 17.0	F: 19.9	
	中華風なめこ汁	とりにく 豆腐			たけのこ ねぎ なめこ			中華スープストック 酒 しょうゆ こしょう	塩: 2.7	塩: 3.3	
30	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 743	E: 893	
金	野菜豆腐ナゲット (2個)	豆腐 鶏すり身 (イトヨリダイ) かぼち 大豆 豆乳		にんじん	玉ねぎ 枝豆 コーン	砂糖 小麦粉 でん粉	油	塩	P: 22.6	P: 26.2	
	たくあんのかりぼり和え				キャベツ もやし きゅうり 大根	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 塩	F: 29.0	F: 31.0	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	赤ワイン (トマトピューレ) カレーウ	塩: 2.0	塩: 2.6	

4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	一関市	おから	岩手	小松菜	一関市川崎	白菜	茨城	いちご	宮城
パン (小麦粉)	岩手	玉ねぎ	北海道	大根	千葉	ピーマン	高知	山菜 (わらび、らっきょう、みずたけ)	岩手
じゃがいも	北海道	ねぎ	福島	かぶ	埼玉、千葉	黄色ピーマン	茨城	たけのこ水煮	国産
こんにゃく	群馬	きゅうり	群馬、宮城	チンゲンサイ	岩手、茨城	ふなしめじ	新潟	わかめ	岩手
油揚げ	岩手	ごぼう	青森	ほうれん草	一関市川崎	えのきたけ	新潟、宮城	ます	岩手
大豆	岩手	にんじん	徳島、青森	なばな	一関市川崎	なめこ	宮城	さば	ノルウェー
豆腐	岩手	キャベツ	愛知	にら	栃木	干しいたけ	国産	あじ	ニュージーランド
生揚げ	岩手	もやし、大豆もやし	岩手	パセリ	千葉	バナナ	フィリピン	豚肉・鶏肉	岩手

5月の地場産物

米、牛乳、みそ、トマトピューレ、かぶ (葉つき)、小松菜、チンゲンサイ、にら  
にんじん、ほうれん草、ぶなしめじ

