



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	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	小学校	中学校
		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 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			
2	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 623 E: 771	
月	生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	さやいんげん	玉ねぎ たけのこ エリンギ	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	P: 24.8 P: 29.1
	切り干し大根とめかぶのサラダ	ハム	めかぶ	にんじん	きゅうり 切干大根		砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	F: 19.7 F: 22.6
	ほうれん草のみそ汁	油揚げ (みそ)		にんじん (ほうれん草)	玉ねぎ ねぎ				しょうゆ だし	塩: 2.0 塩: 2.5
3	コッパン 牛乳		牛乳			パン			E: 583 E: 701	
火	ハンバーグのオニオンソースかけ	とり肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく			ラード 油	ケチャップ しょうゆ みりん 酒 チキンコンソメ	P: 24.8 P: 29.5
	キャベツのマヨネーズ炒め			にんじん (ピーマン)	キャベツ エリンギ				たまご不使用マヨネーズ しょうゆ だし しょうゆ	F: 24.3 F: 28.0
	とり団子のポトフ	とり肉 大豆		にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ ぶなしめじ		パン粉 でん粉 砂糖 ジャガイモ	ラード 油	しょうゆ だし みりん チキンコンソメ しょうゆ	塩: 3.0 塩: 3.4
↓6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。今年の標語は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。										
4	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 625 E: 769	
水	イカメンチ	すり身 (スケソウダラ) いか 大豆			玉ねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油		カレー粉 しょうゆ だし	P: 24.8 P: 29.0
	ブロッコリーと豆のサラダ	まぐろ油揚げ 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	チーズ	ブロッコリー	カリフラワー コーン レモン果汁				しょうゆ だし	F: 15.9 F: 18.0
	わかめと糸寒天のスープ / 青りんごの果汁グミ	とり肉 / セラチン	寒天 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しょうが / りんご果汁		水あめ 砂糖		酒 中華スープストック しょうゆ だし	塩: 1.9 塩: 2.3
5	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 596 E: 744	
木	さばのしょうゆこうじ焼き	さば							しょうゆ だし みりん 酒	P: 27.2 P: 32.6
	豆もやしと油揚げの炒め煮	さつまいも (スケソウダラ) 大豆 油揚げ		にんじん (こまつな)	だいず 大豆もやし 干しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ えのきだけ		ごんにやく でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 だし	F: 17.7 F: 20.3
	たけのことキャベツのみそ汁	生揚げ 豆腐 (みそ)		にんじん					しょうゆ だし	塩: 2.1 塩: 2.5
6	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 603 E: 745	
金	チンジャオロース	豚肉		にんじん (ピーマン)	たけのこ 切干大根 もやし にんにく しょうが			油	酒 しょうゆ 中華ソース トウバンジャン だし	P: 24.2 P: 28.3
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン				たまご不使用マヨネーズ 酢 だし しょうゆ	F: 18.4 F: 20.7
	サンラータン	たまご ベーコン		にんじん	玉ねぎ はくさい えのきだけ		かたくり粉		中華スープストック しょうゆ 酢 だし しょうゆ	塩: 1.7 塩: 2.0
9	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 585 E: 744	
月	ねぎ入り厚焼きたまご	卵			ねぎ	でん粉 砂糖	油		かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん だし	P: 21.3 P: 26.3
	かりぼりしとえ			にんじん	きゅうり キャベツ 干しいたけ だいこん ごぼう 玉ねぎ	砂糖	ごま		しょうゆ だし 酢	F: 16.1 F: 18.8
	豚汁	豚肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ねぎ			油	酒 しょうゆ だし とうがらし粉	塩: 2.1 塩: 2.5
10	切り目入りコッパン 牛乳		牛乳			米			E: 679 E: 820	
火	ミートソース	豚肉 豚レバー		にんじん (ピーマン)	トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 パン粉	油 バター	ケチャップ 中華ソース だし	P: 27.8 P: 33.7
	マカロニサラダ			にんじん	ブロッコリー	カリフラワー コーン	マカロニ		たまご不使用マヨネーズ しょうゆ	F: 29.3 F: 34.1
	南部一郎かぼちゃポターージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ			バター	クリーム コンソメ だし ベジマールソース しょうゆ	塩: 2.2 塩: 2.7
11	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 608 E: 755	
水	とり肉のみそマヨ焼き	とり肉 みそ							酒 卵不使用マヨネーズ みりん	P: 33.4 P: 39.7
	梅おかか和え	かつお節 ちくわ (スケソウダラ・エソ)	かつお骨粉末	にんじん	はくさい きゅうり 梅肉		砂糖		しょうゆ 酢	F: 18.5 F: 21.1
	なるとのすまし汁	なると (スケソウダラ・イトヨリダイ)		にんじん	さやえんどう	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ			かつおだし 酒 しょうゆ	塩: 1.9 塩: 2.1
12	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 607 E: 757	
木	白身魚フライ	白身魚 (ホキ)				パン粉 小麦粉 でん粉	油		だし	P: 28.1 P: 33.7
	キャベツの和風サラダ	まぐろ油揚げ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが				しょうゆ だし	F: 19.2 F: 21.8
	豆苗のみそ汁	豆腐 油揚げ (みそ)		にんじん 豆苗	だいこん ねぎ えのきだけ				しょうゆ だし	塩: 1.8 塩: 2.1
13	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 683 E: 846	
金	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが		油	酒 カレールウ	P: 19.9 P: 23.3
	福神漬け和え				きゅうり はくさい もやし 梅干漬 (だいこん) なす きゅうり れんこん しょうが うり なたまめ しその葉 しいたけ)	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 だし	F: 19.4 F: 21.8	
	フルーツ白玉				パイナップル りんご もち 洋なし ブルーベリー果汁	白玉もち 砂糖 水あめ			しょうゆ 酢 だし	塩: 2.3 塩: 2.7

日/曜	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) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 塩: 食塩 相当量(g)	小学校	中学校
		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 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				
16	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものごま和え 小松菜と豆腐のみそ汁	豚肉 納豆 かつお節 油揚げ 豆腐 (みそ)	牛乳 わかめ かつお骨粉末	にら にんじん (こまつな)	ねぎ にんにく きゅうり だいこん はくさい	(米)	ごま油 ごま	トウバンジャン しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ だし	E: 619 P: 26.9 F: 19.2 塩: 2.0	E: - P: - F: - 塩: -	
17	コッペパン 牛乳 ポテトのミートグラタン 花野菜サラダ ふわふわたまごスープ	豚肉 とり肉 とり肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	パン パン粉	油 ごま油	クチャップ ウスターソース ワイン 塩 こしょう しょうゆ チキンコンソメ しょうゆ 塩 こしょう	E: 583 P: 31.3 F: 23.3 塩: 2.7	E: - P: - F: - 塩: -	
↓ 防災給食の日：非常食のカレーやストックサラダをみんなで食べる体験をします。											
18	救給カレー 牛乳 野菜コロッケ ストックサラダ バナナ	豚肉 納豆 とり肉 大豆 とり肉 大豆	牛乳 わかめ わかめ とさかのり 昆布	にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ 切干大根 コーン バナナ	(米) じゃがいも 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 てん粉 砂糖	油 油	トマトジュース カレー粉 塩 塩 中濃ソース 卵不使用マヨネーズ つゆ	E: 594 P: 14.5 F: 31.5 塩: 2.1	E: 820 P: 17.4 F: 42.8 塩: 2.9	
↓ 食育の日：今日のカミカミメニューは、かみかみきんぴらです。よく噛んでいただきます。											
19	ごはん 牛乳 あじの黒酢ソース かみかみきんぴら めかぶ汁	あじ すめいかに 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 切干大根 ねぎ えのきたけ	(米) てん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 油	黒酢 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん つゆ とうがらし粉 昆布だし しょうゆ 酒	E: 632 P: 29.0 F: 18.6 塩: 1.7	E: 780 P: 34.7 F: 21.2 塩: 2.0	
20	ごはん 牛乳 自分でのせてガバオライス丼 海藻サラダ 豆腐と春雨のスープ	豚肉 豚レバー 大豆 わかめ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん (ピーマン) にんじん (ほうれん草)	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 干ししいたけ	(米) 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 オリーブ油 ごま油	ガバオソースニング しょうゆ つゆ 酢 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ こしょう	E: 591 P: 25.7 F: 15.9 塩: 2.3	E: 736 P: 30.3 F: 17.7 塩: 2.9	
23	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃがいものごまみそ煮 いわしのつみれ汁 / オレンジ(小のみ)	豆腐 とり肉 豚肉 みそ いわし 凍り豆腐	牛乳	こねぎ にんじん にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ / オレンジ	(米) パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ 塩 酒 みりん 酒 みりん 塩 こしょう かつおだし しょうゆ 酒 つゆ	E: 674 P: 29.2 F: 18.7 塩: 2.3	E: 808 P: 34.0 F: 20.9 塩: 2.6	
24	結びパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き コールスローサラダ クラムチャウダー / オレンジ(中のみ)	とり肉 ハム あさり	牛乳	にんじん にんじん にんじん	にんにく レモン果汁 はくさい コーン 玉ねぎ エリンギ / オレンジ	パン オリーブ油 オリーブ油	油 ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん 塩 酒 しょうゆ パジル 卵不使用マヨネーズ こしょう ベジメタルソース コンソメ 塩 こしょう	E: 564 P: 27.1 F: 25.6 塩: 2.0	E: 758 P: 34.3 F: 20.7 塩: 2.6	
25	ごはん のり佃煮 牛乳 ちくわ磯辺揚げ(2個) しっとりミルクおから 油揚げともやしのみそ汁	ちくわ(スケソウタラ) 大豆 あおさ とり肉 おから 油揚げ (みそ)	牛乳 / のり	にんじん にんじん にんじん	ねぎ ごぼう もやし ねぎ	(米) / 水あめ 砂糖 小麦粉 てん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 油	しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酢 みりん しょうゆ だし	E: - P: - F: - 塩: -	E: 832 P: 26.4 F: 26.8 塩: 2.9	
26	ごはん 牛乳 自分でのせて焼き肉丼 小松菜のお浸し わかめスープ	豚肉 みそ のり わかめ	牛乳	にんじん (にら) こまつな 玉ねぎ えのきたけ	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが はくさい 玉ねぎ えのきたけ	(米) 砂糖 油	ごま	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ とりだし しょうゆ 塩 こしょう	E: 569 P: 21.8 F: 16.4 塩: 2.6	E: 704 P: 25.8 F: 18.3 塩: 3.1	
27	ごはん 牛乳 モウカザメのねぎみそ焼き 揚げさつま手のサラダ はっと汁	モウカザメ みそ ちりめんじゃこ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ しょうが きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ 干ししいたけ	(米) 砂糖 油 はっと(小麦粉)	油	酒 しょうゆ みりん 卵不使用マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩	E: - P: - F: - 塩: -	E: 824 P: 29.4 F: 18.5 塩: 2.1	
30	ごはん 牛乳 豚肉のおろしポン酢がけ 小松菜ののり和え 豆乳ごまみそ汁	豚肉 のり ベーコン 豆腐 (みそ)	牛乳	にんじん にんじん にんじん	だいこん レモン果汁 もやし キャベツ レモン果汁 玉ねぎ ぶなしめじ	(米) 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ だし	E: 634 P: 26.6 F: 21.2 塩: 2.0	E: 792 P: 32.2 F: 24.4 塩: 2.4	

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
米	一関市	キャベツ	愛知	ねぎ	宮城	ぶき水煮	岩手
大麦	国産	きゅうり	宮城	はくさい	茨城	わらび水煮	国産
パン(小麦粉)	岩手	みずな	川崎町	パセリ	茨城	たけのこ水煮	国産
牛乳	一関市	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	わかめ	三陸
じゃがいも	北海道	こまつな	川崎町	ほうれん草	川崎町	ひじき	韓国
さつまいも	茨城	セロリ	茨城	みつば	埼玉	あじ	ニュージーランド
こんにゃく	群馬	だいこん	千葉・青森	もやし	岩手(輸入原料)	さば	ノルウェー
大豆・青大豆	平泉	たまねぎ	北海道	えのきたけ	新潟	豚肉	岩手
豆腐・生揚げ	岩手	チンゲンサイ	川崎町	ぶなしめじ	長野	鶏肉	岩手
油揚げ	国産	にら	栃木	なめこ	宮城	ハム	国産
かぶ	岩手	にんじん	徳島	干ししいたけ	国産	ベーコン	国産

じばさんぶつ

6月の地場産物

米、牛乳、みそ、こまつな、ほうれん草、
にら、ピーマン、玉ねぎ(6/20以降)、
南部一郎かぼちゃ、はっと(小麦粉)