

西部学校給食センターのホームページからも献立表やおたよりを見ることができます。



こんだまびょう

令和7年 ー関市西部学校給食センター No.1

※食品で○印がついているものは、地場産のものを使用予定です。

※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	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					
1	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		E: 603	E: -		
火	とりのから揚げ甘辛だれ	とりにく					でん粉 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ	P: 28.7	P: -	
	シャキシャキサラダ	まぐろ油漬				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 しょうゆ	F: 24.2	F: -	
	ミートボールのカレースープ	とりにく		にんじん	あおねぎ	しょうが	マカロニ 麦 でん粉	オリーブ油	スープストック コンソメ 塩 しょうゆ カレー粉 しょうゆ	塩: 2.2	塩: -	
	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 627	E: -	
水	自分でのせてもずく丼	豚肉	もずく	にんじん	ピーマン	しょうが 玉ねぎ コーン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	P: 24.8	P: -	
	もやしとツナの和え物	まぐろ油漬		にんじん		もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	F: 20.7	F: -	
	なすと油揚げのみそ汁	油揚げ	みそ	にんじん		なす 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		にぼし だし	塩: 2.4	塩: -	
	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 641	E: -	
木	さばの塩焼き	さば							しょうゆ	P: 25.3	P: -	
	切り干大根のソース炒め	豚肉		にんじん	さやいんげん	切り干大根 ぶなしめじ	こんにゃく 砂糖	油	中濃ソース しょうゆ だしの素	F: 24.3	F: -	
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐	わかめ			ねぎ			にぼし だし	塩: 1.9	塩: -	
	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 601	E: -	
金	のり塩ポテトコロッケ	大豆粉	あおのり				じゃがいも パン粉 砂糖	油	しょうゆ	P: 19.3	P: -	
	筑前煮	とりにく ちくわ (スケソウタラ エソ) 大豆粉		にんじん		れんこん ごぼう 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 だしの素 塩	F: 16.4	F: -	
	じゃがいもと大根のみそ汁	油揚げ	みそ	にんじん		大根 ねぎ	じゃがいも		にぼし だし	塩: 2.0	塩: -	
	↓ 今日7日は、七夕です。星形のハンバーグとデザートがつかます★七夕汁のそうめんは機織りの糸を、星型のにんじんと麩は、天の川にかかるきれいな星を表現しています。											
7月	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 612	E: 774	
	星のハンバーグのてり焼きソース	とりにく 豚肉 大豆粉				玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	ロード	しょうゆ 酒 みりん 塩	P: 21.0	P: 25.7
	五目きんぴら	鶏大豆	きんぴら	にんじん		ごぼう 切り干大根	こんにゃく	油	ごま油	しょうゆ みりん	F: 16.3	F: 19.5
	七夕汁 / 七夕星ゼリー	豆腐	わかめ / 寒天	にんじん		大根 えのきたけ / レモン果汁 / メロン果汁	そうめん 水	砂糖		かつおだし しょうゆ 酒 塩	塩: 2.5	塩: 2.9
8月	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳				パン 砂糖			E: 665	E: 817	
	とりにくのレモン焼き	とりにく				レモン果汁	砂糖	油	白ワイン 塩 しょうゆ	P: 34.0	P: 41.3	
	チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん	トマト	玉ねぎ にんにく		油	チリパウダー トマトピューレ トマトケチャップ 塩 赤ワイン 中濃ソース しょうゆ	F: 26.6	F: 31.2	
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん		キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		コンソメ スープストック 塩 しょうゆ	塩: 2.2	塩: 2.6	
9月	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 591	E: 733	
	ホイコーロー	豚肉		にんじん	ピーマン	キャベツ	砂糖	油	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 酒 塩 しょうゆ	P: 28.7	P: 34.0	
	小松菜の中華和え		のり	小松菜	にんじん	もやし えのきたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ	F: 16.1	F: 17.8	
	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		コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	塩: 1.6	塩: 2.0	
10月	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 596	E: 739	
	かつおと大豆のオーロラソース	かつお 煮干し 青大豆					でん粉 砂糖	油	酢 トマトケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ	P: 28.2	P: 33.2	
	もやしのしょうが和え					もやし きゅうり しょうが 大根	砂糖	ごま	塩 酢	F: 16.7	F: 18.5	
	もずくのすまし汁	豆腐	もずく	にんじん	オクラ	大根 ねぎ			かつおだし しょうゆ 酒 塩	塩: 2.1	塩: 2.5	
11月	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 662	E: 820	
	ブレーンオムレツ	たまご 卵					でん粉 砂糖	油	酢 塩 昆布だし かつおだし	P: 26.6	P: 31.4	
	キャベツのごまサラダ	まぐろ油漬	わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	F: 19.3	F: 21.9	
	夏野菜カレー	とりにく		にんじん	かぼちゃ トマト	ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	なす	油	しょうゆ カレールウ	塩: 2.4	塩: 2.8



体内でのおもなはたらきによる食品の分類

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			
14	ごはん 牛乳 春巻き とり肉とピーマンの甘辛炒め プチプチ麦のスープ	豚肉 大豆粉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく しょうが たけのこ 切干大根 もやし 干しいたけ しょうが にんにく	米 小麦粉 水あめ 砂糖 はるさめ でん粉 砂糖	油 ラード 油 油	しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース テンメンジャン 塩 しょうゆ 塩 コンソメ	E: 635 P: 27.3 F: 17.7 塩: 1.8	E: 826 P: 32.5 F: 23.1 塩: 2.3
<p>↓ 昨年度の「学校給食レシピコンテスト」の『地産地消』部門で大賞を受賞した、大東小学校6年生（受賞当時）の作品「チキンのトマトクリームソース」が給食に登場します。</p>										
15	切り目入りコッペパン 牛乳 チキンのトマトクリームソース キャベツサラダ 野菜スープ / 冷凍みかん	牛乳 とり肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ なす ぶなしめじ きゅうり キャベツ カリフラワー レモン果汁	パン 砂糖	ごま	スープストック しょうゆ 塩 調味料 マヨネーズ しょうゆ 塩 スープストック 塩 しょうゆ	E: 600 P: 28.0 F: 21.4 塩: 3.1	E: 719 P: 33.3 F: 24.7 塩: 3.5
16	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしソース ほうれん草のおかか和え みそけんちん汁	牛乳 豆腐 大豆粉 とり肉 豚肉 かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	ねぎ もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖	油	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ 煮干しだし	E: 607 P: 25.1 F: 16.9 塩: 2.2	E: 753 P: 29.9 F: 18.1 塩: 2.6
17	ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 なす炒め 南部一郎かぼちゃはっと	牛乳 卵 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉	牛乳	ひじき にんじん にんじん にんじん	なす 玉ねぎ しょうが 南部一郎かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 こんにやく 砂糖	ごま油 油	かつおだし 昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 みりん しょうゆ コチュジャン 煮干しだし しょうゆ しょうゆ 塩	E: 615 P: 22.5 F: 14.2 塩: 1.4	E: 763 P: 26.7 F: 15.9 塩: 1.8
<p>↓ 今月のかみかみメニューは、旬のピーマンを使ったきんぴらです。違う食感の食材がたくさん入っているのでよく噛んで食べましょう。</p>										
18	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ピーマンのきんぴら じゃがいもと生揚げのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 生揚げ (みそ)	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	ごぼう 干しいたけ えのきたけ	米 米粉 でん粉 砂糖 こんにやく 砂糖	油 油 油 油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ とうがらし粉 煮干しだし	E: 642 P: 25.4 F: 20.2 塩: 2.1	E: 803 P: 30.8 F: 23.5 塩: 2.4
22	コッペパン 牛乳 チキンメンチカツ ラタトゥイユ ポトフ	牛乳 とり肉 とりレバー 大豆粉 豚肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	なす スッキーニ 玉ねぎ にんにく レモン果汁 さやいんげん 玉ねぎ	パン パン粉 でん粉 砂糖 砂糖	油 油 オリーブ油	カレー粉 しょうゆ 味噌ソース トマトケチャップ スープストック しょうゆ チキンガラスープ 白ワイン コンソメ しょうゆ しょうゆ	E: 603 P: 24.3 F: 24.4 塩: 1.9	E: 732 P: 28.8 F: 28.7 塩: 2.4
<p>↓ 山目小学校のみあります。</p>										
23	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 豚キムチ炒め 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 とり肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 (ほうれん草) 天婦羅 味噌 とうがらし 味噌 にんにく しょうが ねぎ にら 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 かつおだし しょうゆ	E: 654 P: 33.4 F: 20.9 塩: 2.0	E: - P: - F: - 塩: -
<p>↓ 磐井中学校のみあります。</p>										
25	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 豚キムチ炒め 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 とり肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 (ほうれん草) 天婦羅 味噌 とうがらし 味噌 にんにく しょうが ねぎ にら 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 かつおだし しょうゆ	E: - P: - F: - 塩: -	E: 813 P: 40.5 F: 23.9 塩: 2.3

じばさんぶつ
7月の地場産物

米、牛乳、はっと(小麦粉)、みそ、トマトピューレ

水菜、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、にら、にんじん

ピーマン、ほうれん草、小松菜、南部一郎かぼちゃ

6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	生揚げ	岩手	もやし・大豆もやし	岩手	ごぼう	青森	たけのこ	国産
パン(小麦粉)	岩手	おから	平泉町	赤ピーマン	茨城	豆苗	宮城	豚肉・鶏肉	岩手
じゃがいも	長崎、鹿児島	ほうれん草	一関市川崎	きゅうり	岩手	オレンジ	アメリカ	さば	国産
さつまいも	茨城、千葉	キャベツ	千葉	玉ねぎ	佐賀、熊本、和歌山	バナナ	フィリピン	モウカざめ	宮城
こんにやく	群馬	大根	一関市川崎	にんじん	茨城、千葉	エリンギ	新潟	あじ	チリ
油揚げ	岩手	かぶ	岩手	ねぎ	茨城	えのきたけ	宮城	するめいか	国産
大豆	岩手	ピーマン	茨城	こねぎ	宮城	ぶなしめじ	長野	納豆	岩手
豆腐	岩手	小松菜	一関市川崎	はくさい	茨城	干しいたけ	国産	わかめ	岩手