



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	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 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		
									小学校 中学校

↓ 今日(きょう)は防災(ぼうさい)の日(ひ)にちなみ、「防災(ぼうさい)豚(とん)汁(じゅう)」が(が)でき(き)ます。防(ぼう)災(さい)食(じき)に(に)つ(つ)い(い)て(て)家(か)族(ぞく)と(と)話(わ)し(し)合(あ)っ(っ)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

1	ごはん 牛乳 お米と野菜のふりかけ	牛乳				米 小麦粉 砂糖 塩			E: 664 E: 805
	いわしのしょうが煮	いわし	寒天		しょうが	砂糖 水あめ	しょうゆ みりん 塩 酢		P: 26.3 P: 29.5
月	切干大根の辛子マヨネーズ和え		茎わかめ	赤パプリカ	きゅうり 切干大根		不使用マヨネーズ 塩 粒入りマスタード こしょう		F: 22.6 F: 25.0
	防災豚汁	豚肉 凍り豆腐 (みそ)		にんじん	ごぼう 切干大根 ぶなしめじ	こんにゃく	酒 かつおだし しょうゆ		塩: 2.1 塩: 2.3
2	ミルクコッペパン 牛乳	牛乳				パン			E: 657 E: 821
	チキンソテーりんごソース	とり肉			玉ねぎ りんごピューレ	砂糖	しょうゆ 酒		P: 27.2 P: 34.4
火	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	不使用マヨネーズ 塩 こしょう 酢		F: 28.9 F: 35.7
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	コンソメ トマトケチャップ スーフストック 酒 しょうゆ こしょう		塩: 3.1 塩: 4.1
3	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 631 E: -
	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 はるさめ 砂糖 塩	油 ラード	しょうゆ 塩	P: 20.5 P: -
水	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	F: 20.0 F: -
	とり団子と冬瓜のスープ	とり肉		あおねぎ ほうれん草	玉ねぎ しょうが とうがん たけのこ	でん粉	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック		塩: 2.4 塩: -
4	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 602 E: -
	モウカザメのピリッと焼き	モウカザメ			しょうが にんにく		ごま油	しょうゆ トウバンジャン 酒	P: 28.7 P: -
木	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 しょうゆ 酒 みりん	F: 15.8 F: -
	じゃが芋と生揚げのみそ汁	生揚げ (みそ)	わかめ		えのきだけ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.3 塩: -
5	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 615 E: -
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが にんにく りんごピューレ			しょうゆ みりん	P: 26.5 P: -
金	海藻サラダ		茎わかめ わかめ とさか 昆布		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: 18.0 F: -
	つるつるとりのすまし汁	とり肉		にんじん	はくさい こねぎ 干しいたけ	油麩 コーンスターチ	酒 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ かつおだしつゆ		塩: 2.5 塩: -
8	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 654 E: 810
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー 中濃ソース トマトケチャップ	P: 20.1 P: 23.3
月	カリボリ和え	大豆			きゅうり キャベツ 福神漬 (大根 なす れんこん なたまめ しそ) えだまめ	砂糖	ごま	しょうゆ 塩	F: 17.5 F: 19.5
	ヨーグルト和え	豆乳	ヨーグルト 寒天		りんご もも 洋梨 パイナップル 梨汁 (りんご もも ぶどう)	砂糖			塩: 2.3 塩: 2.6
9	コッペパン 牛乳	牛乳				パン			E: 628 E: 781
	チキンソテーオニオンソース	とり肉			玉ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	P: 29.9 P: 37.9
火	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖		コーンスターチ 塩 不使用マヨネーズ こしょう	F: 25.2 F: 30.7
	あさりとキャベツのミルクスープ	あさり ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉	油 バター	コーンパウダー 塩 こしょう	塩: 3.0 塩: 3.6

↓ 10日は、萩荘小学校のリクエスト給食の日です。和食をイメージした献立を考えてくれました！

10	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 648 E: 796
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 つゆ	P: 26.0 P: 30.8
水	五目きんぴら	青大豆	茎わかめ	にんじん	ごぼう 切干大根	こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ みりん	F: 17.2 F: 19.6
	なめこ汁 / ラムネゼリー	豆腐 (みそ)		小松菜	大根 ねぎ なめこ / レモン果汁	砂糖		煮干しだし	塩: 2.4 塩: 2.8
11	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 640 E: 803
	ぎょうざ (小中2個)	豚肉 とり肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でん粉		しょうゆ 塩	P: 24.5 P: 28.9
木	麻婆大根	豚肉 とり肉 みそ		にんじん (ピーマン) トマト	大根 しょうが にんにく	砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉	ごま油 油	しょうゆ オイスターソース 塩 みりん 酢 トウバンジャン とうがらし 酒	F: 20.3 F: 23.9
	豆乳スープ	豚肉 豆腐 豆乳 (みそ)		にんじん (にら)	ねぎ 干しいたけ ぶなしめじ	じゃがいも		酒 煮干しだし しょうゆ	塩: 1.5 塩: 1.8
12	ごはん 牛乳	牛乳				米			E: 625 E: 811
	豚肉メンチカツ	豚肉 大豆粉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	トマトケチャップ しょうゆ 塩	P: 21.9 P: 25.9
金	まごはやさしいみそ煮込み	とり肉 大根 ちくわ (たろうお たら はせ ひめじ ぐち えぞ) 大豆粉 豚肉 みそ	昆布	にんじん	ごぼう れんこん 干しいたけ	さといも でん粉 砂糖	油 ごま ラード	塩 酢 しょうゆ みりん 酒	F: 20.4 F: 25.4
	大根のみそ汁	豆腐 (みそ)		にんじん	大根			煮干しだし	塩: 1.9 塩: 2.3

		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					P: たんぱく質(g)	F: 脂質(g)									
日/曜	献立名	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		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)			
16	コッペパン 牛乳 チキンガーリックマヨ焼き レモン風味のキャベツサラダ ポテトポタージュ	魚、卵、肉、豆	牛乳、豆腐	野菜	野菜	パン	野菜	パン	野菜	パン	パン	パン	パン	調味料	E: 628	E: -	P: 31.0	P: -	F: 25.7	F: -	塩: 2.6	塩: -
17	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ もやししょうが和え 野菜たっぷりすまし汁	肉、豆	牛乳			米	肉、野菜	肉、野菜	肉、野菜	米	米	米	米	調味料	E: 630	E: -	P: 24.4	P: -	F: 19.4	F: -	塩: 1.7	塩: -
18	ごはん 牛乳 自分でのせて油麩丼 切干大根入りごま和え みそけんちん汁	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 630	E: 788	P: 27.6	P: 33.1	F: 20.1	F: 23.1	塩: 1.8	塩: 2.3
↓今日は「食育の日」です。よくかんで食べたい「カミカミメニュー」が登場します。今月は人気の「カミカミ和え」です。するめいか、ごぼう、切干大根などよくかんで食べる食材がたくさん入っています。																						
19	ごはん 牛乳 チキンメンチカツ カミカミ和え 白菜のみそ汁	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 641	E: 796	P: 23.9	P: 28.1	F: 21.3	F: 24.6	塩: 1.6	塩: 2.1
22	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ(小1個、中2個) なすのみそそぼろ煮 いわしのつみれ汁	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 647	E: 865	P: 27.0	P: 34.1	F: 20.6	F: 27.4	塩: 2.3	塩: 3.3
24	ごはん 牛乳 自分でのせてそぼろ丼 小松菜の梅おかか和え じゃが芋と豆腐のみそ汁	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 601	E: 748	P: 26.3	P: 31.1	F: 18.9	F: 21.3	塩: 2.1	塩: 2.7
25	ごはん 牛乳 アジカツ ブロッコリーのごま和え さつま汁	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 628	E: 785	P: 22.6	P: 26.6	F: 17.9	F: 20.4	塩: 1.9	塩: 2.1
26	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 白菜の煮浸し かきたまみそ汁 / りんご(中のみ)	肉	牛乳			米	肉	肉	肉	米	米	米	米	調味料	E: 606	E: 793	P: 28.7	P: 36.3	F: 17.1	F: 20.6	塩: 2.2	塩: 2.5
29	ごはん 牛乳 ポークしょうまい(小中2個) 小松菜のごまマヨネーズ和え 卵と春雨のスープ	肉	牛乳			米	肉	肉	肉	米	米	米	米	調味料	E: 619	E: 778	P: 24.8	P: 30.5	F: 20.8	F: 24.2	塩: 1.7	塩: 2.2
30	コッペパン 牛乳 オムレットマトソース さつま芋とブロッコリーのサラダ かぼちゃシチュー / りんご(小のみ)	肉、卵	牛乳			米	肉、卵	肉、卵	肉、卵	米	米	米	米	調味料	E: 634	E: 753	P: 23.8	P: 29.1	F: 24.2	F: 28.9	塩: 2.3	塩: 3.0

9月の地場産物

米、牛乳、みそ、ごぼう、小松菜、玉ねぎ
チンゲンサイ、なす、にら、ピーマン
ほうれん草



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	一関市	キャベツ	岩手	にがうり	一関市	黄・赤ピーマン	山梨	オレンジ	オーストラリア
パン(小麦粉)	岩手	きゅうり	岩手	にら	茨城	ズッキーニ	青森	豚肉・鶏肉	岩手
じゃがいも	茨城、千葉	玉ねぎ	岩手	にんじん	一関市	たけのこ	国産	赤魚	アラスカ
こんにゃく	群馬	チンゲンサイ	宮城、群馬	ねぎ	茨城	えのきたけ	宮城	するめいか	国産
油揚げ	岩手	トマト	北海道	はくさい	岩手	ぶなしめじ	長野	ちりめんじゃこ	国産