

7月 こんだまびょう

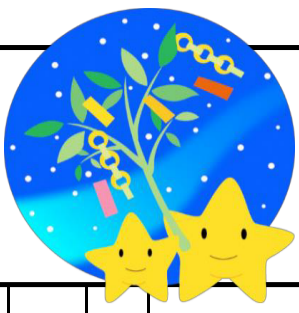


※献立は、都合によって変更になります。

日曜日		主食		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			
※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート		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	小学校	中学校
2月	ごはん	さばの梅みそ焼き なめたけ和え とん汁 パナナ	さば (みそ) のり 豚肉 (豆腐) (みそ)		ほうれん草 (キャベツ) もやし えのきだけ 人参 (大根) 小松菜 人参		じゃがいも しらたき	砂糖		ねり梅酒 みりん しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:683 P:28.1 F:18.1 塩:2.5	E:821 P:32.3 F:20.2 塩:3.0
3日	結びパン	鶏肉のパン粉焼き 夏色サラダ ABCトマトスープ イチゴジャム	鶏肉 卵 チーズ ベーコン		人参 パプリカ (キャベツ) (きゅうり) (玉ねぎ) コーン 人参 トマト (玉ねぎ) セロリ フロッコリーニ いちご		じゃがいも マカロニ	パン粉 小麦粉 バター		塩 バジル コショウ イタリアンドレッシング ケチャップ トマトピューレ スーフストック コンソメ コショウ	E:570 P:26.5 F:19.4 塩:2.7	E:718 P:32.8 F:22.5 塩:3.2
4日	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ ごま和え 油心となすのみそ汁 オレンジ	卵 豚肉 豆腐 (みそ)		人参 (人参) 小松菜 (人参) 人参		ねぎ 干し椎茸 もやし (キャベツ) なす ねぎ オレンジ	砂糖 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま あぶら油 麩	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 煮干しだし	E:634 P:23.7 F:17.1 塩:2.3	E:778 P:27.8 F:19.0 塩:2.6
5日	ごはん	アジフライ ごぼうと大豆のマヨネーズ和え 白菜とえのきのみそ汁	あじ 大豆粉 青大豆 みそ 油揚げ		人参 (人参) 人参 人参		しょうが ごぼう (きゅうり) コーン 白菜 ねぎ えのきだけ	パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま マヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 コショウ 煮干しだし	E:689 P:21.5 F:23.7 塩:2.0	E:884 P:27.2 F:29.3 塩:2.5
6日	ごはん	チンジャオロース ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 豚肉 大豆粉 牛乳		人参 (人参) ビーマン パプリカ 人参 (人参) 人参		たけのこ しょうが にんにく もやし (キャベツ) 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが みかん もも パイン	砂糖 かたくり粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖 みず水あめ 砂糖	あぶら油 ごま油 杏仁	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープストック 酒 塩 オイスターソース 杏仁	E:616 P:21.4 F:14.7 塩:2.0	E:761 P:25.0 F:16.2 塩:2.5
お星様キラキラ☆七夕献立												
9月	減量ごはん	スターボークミンチカツ オクラのおかか和え 七夕ソーメン 七夕ゼリー	豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参		たまご玉ねぎ オクラ (人参) (キャベツ) たけのこ ねぎ 干し椎茸 巨峰果汁	パン粉 小麦粉 米粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ みず水あめ 砂糖	あぶら油 中濃ソース 塩 コショウ	中華ソース 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ しょうゆ みりん 酒 かつおだし 塩	E:661 P:24.2 F:18.9 塩:2.2	E:815 P:28.7 F:21.4 塩:2.4
10日	結びパン	たらちのチーズ焼き ラタトゥイユ パンプキンポタージュ	たら ベーコン 鶏肉	チーズ ベーコン 牛乳 脱脂粉乳		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	にんにく 人参 (人参) (人参) (人参) にんにく 玉ねぎ	小麦粉	あぶら油	白ワイン からし バジル 塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 北海道シチューフレーク 塩 コショウ	E:617 P:31.5 F:23.6 塩:3.0	E:772 P:38.5 F:27.7 塩:3.8
11日	ごはん	きびなごカリカリフライ (小:2本 中:3本) ネバネバ和え かぶと小松菜のみそ汁 たっぷり野菜ふりかけ	きびなご 納豆 豚肉 豆腐 (みそ) 油揚げ	チーズ チーズ		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	しょうが ほうれん草 (人参) (人参) 白菜 ねぎ 人参 (人参) 人参	じゃがいも かたくり粉 米粉 小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 砂糖	あぶら油 しょうゆ ごま油	しお塩 しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 酒 しょうゆ みりん	E:601 P:24.0 F:17.8 塩:2.0	E:758 P:29.0 F:20.8 塩:2.3
12日	ごはん	麻婆なす パンサンスー 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 (みそ) ハム 豆腐	チーズ わかめ		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	しょうが なす ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし (きゅうり) キャベツ たけのこ ねぎ みかん	砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖	あぶら油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 中華スープストック 豆板醤 酢 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ 塩 コショウ	E:634 P:22.8 F:17.7 塩:2.2	E:773 P:26.9 F:19.8 塩:2.5
13日	ごはん	チーズオムレツ 夏野菜のカレー ごぼうサラダ スイカ	卵 豚肉 鶏ささみ肉	チーズ 脱脂粉乳		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	しょうが かぼちゃ トマト (人参) (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	砂糖 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 酒 塩 カレールー ケチャップ 中濃ソース 青じそドレッシング	E:685 P:27.4 F:20.2 塩:2.3	E:858 P:32.7 F:23.0 塩:2.8
17日	ミルクコップパン	薯入りハンバーグ トマトソースかけ ポテトサラダ ホタテと小松菜のスープ パナナ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	チーズ		人参 (人参) (人参) 人参 人参 (人参) 人参	たまご玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン 人参 (人参) 人参	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	あぶら油 マヨネーズ	ケチャップ しょうゆ 塩 しお塩 コショウ しょうゆ コンソメ 塩 コショウ	E:605 P:23.7 F:21.9 塩:2.8	E:780 P:29.9 F:27.3 塩:3.7

7月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「豆腐」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「白菜」「キャベツ」「玉ねぎ」「人参」「大根」「きゅうり」「じゃがいも」「なす」「ズッキーニ」「ピーマン」「曲がいのねぎ」



日 曜	主食	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	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		
18 水	ごはん	あんかけ餃子 (2個) 冷麺サラダ もずくスープ ピピピチーズ (小: 1個 中: 2個)	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 もずく チーズ	にら 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 白菜 大根 大根 ねぎ えのきだけ	小麦粉 さとうきび糖 かたくり粉 砂糖 米 米 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 キムチの素 かつおだし しょうゆ 塩 コショウ	E609 E762 P:23.1 P:27.9 F:15.9 F:18.4 塩:2.6 塩:3.3	
19 木	ごはん	豚肉のあま辛炒め 大根の中華サラダ サンラータンスープ グレープフルーツ	豚肉 みそ 豆腐 卵	人参 にら 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン たけのこ えのきだけ ねぎ 干し椎茸 グレープフルーツ	砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 キムチの素 しょうゆ 中華スープ トック 酢 コチュジャン 塩 コショウ	E624 E771 P:25.3 P:29.9 F:17.6 F:19.7 塩:2.3 塩:3.0	
20 金	ごはん	いわしのかば焼き 小松菜の磯和え なめこのみそ汁	いわし かつお節 のり 豆腐 みそ 油揚げ	小松菜 人参 ほうれん草 人参	しょうが もやし なめこ ねぎ	かたくり粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	E647 E805 P:25.6 P:30.7 F:21.3 F:24.5 塩:1.9 塩:2.2	
23 月	ごはん	チキチキごぼう ほうれん草のゆず香和え あさりのみそ汁 オレンジ	鶏肉 青大豆 かつお節 豆腐 みそ わかめ のり	ほうれん草 人参 人参	ごぼう もやし キャベツ ゆず果汁 大根 ねぎ オレンジ	かたくり粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 コショウ しょうゆ 煮干しだし	E666 E813 P:29.1 P:34.3 F:18.6 F:20.7 塩:2.1 塩:2.7	
24 火	結びパン	おからキッシュ コールスローサラダ 野菜のポトフ りんごジャム	おから ベーコン チーズ 牛乳 ウィンナー	かぼちゃ ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ しめじ りんご	砂糖 砂糖	生クリーム 糖 コンソメ 塩 コショウ コールスローレッシング コショウ しょうゆ コンソメ スープストック コショウ	E596 E596 P:29.5 F:25.0 塩:2.9		

5月の食材産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	岩手	かぶ	千葉 埼玉	冷凍トマトダイス	一関	ししゃも	アイスランド
しめじ	新潟	グレープフルーツ	アメリカ	トマトピューレ	一関	さば	ノルウェー
エリンギ	新潟	バナナ	グアテマラ フィリピン	しらたき、こんにゃく	国産	ほっけ	アラスカ
レタス	一関	オレンジ	アメリカ	木綿豆腐	米国 岩手 国産	鮭	岩手
ほうれん草	一関	みかん缶	国産	生揚げ	岩手 一関 花巻	さわら	岩手 秋田
白菜	茨城	パイン缶	タイ	油揚げ	米国	いわし	国産
キャベツ	一関 神奈川 愛知	黄桃缶	ギリシャ	大豆	一関 花巻 平泉	かつお	国産
小松菜	一関	冷凍おろし生姜	国産	青大豆	山形	しらす干し	静岡
ごぼう	岩手	冷凍おろしにんにく	国産	おから	一関 岩手	あさり	国産
人参	徳島 茨城	冷凍ホールコーン	北海道	ごま	南米 北南米	さつま揚げ	米国
じゃがいも	鹿児島 北海道	冷凍いんげん	国産	かたくり粉	北海道	かつお節	鹿児島
大根	千葉 茨城 青森	冷凍ブロッコリー	国産	ひじき	鹿児島	煮干しだし	千葉
玉ねぎ	佐賀	冷凍 むぎえだ豆	国産	海藻サラダ	国産	かつおだし	鹿児島
きゅうり	宮城	冷凍 きぬさや	岩手	のり	宮城	液卵	国産
チンゲン菜	宮城	切干大根	国産	わかめ	三陸	みそ	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関 岩手	干し椎茸	国産	脱脂粉乳	国産	牛乳	一関
れんこん	茨城	たけのこ水煮	国産	豚肉	岩手	米	一関
にら	岩手 茨城	れんこん水煮	国産	鶏肉	岩手	蒸し中華麺(焼きそば用)	岩手
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	ぜんまい水煮	秋田	ウィンナー	国産		
セロリ	茨城	ふき水煮	岩手	ベーコン・ハム	岩手		
ピーマン	高知	わらび水煮	国産				

6月の食材産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	岩手	かぶ	千葉 埼玉	冷凍トマトダイス	一関	ししゃも	アイスランド
しめじ	新潟	トマト	一関	トマトピューレ	一関	さば	ノルウェー
エリンギ	新潟	パプリカ	韓国	しらたき、こんにゃく	国産	たら	北海道
なめこ	宮城	グレープフルーツ	アメリカ	木綿豆腐	米国 岩手 国産	鮭	岩手
ほうれん草	一関	バナナ	フィリピン	生揚げ	岩手 一関 花巻	さわら	岩手 秋田
白菜	一関 岩手 茨城 長野	オレンジ	アメリカ	油揚げ	米国	いわし	国産
キャベツ	一関 岩手	メロン	茨城	大豆	一関 花巻 平泉	かつお	宮城
小松菜	一関	冷凍おろし生姜	国産	青大豆	山形	しらす干し	静岡
ごぼう	岩手 北海道	冷凍おろしにんにく	国産	おから	一関 岩手	あさり	国産
人参	茨城	冷凍ホールコーン	北海道	ごま	南米 北南米	ペビーホタテ	青森
じゃがいも	茨城 長崎	冷凍いんげん	国産	かたくり粉	北海道	いか	ペルー
大根	一関	冷凍ブロッコリー	国産	ひじき	鹿児島	さつま揚げ	米国
玉ねぎ	一関	冷凍 むぎえだ豆	国産	海藻サラダ	国産	かつお節	鹿児島
きゅうり	岩手	冷凍 きぬさや	岩手	のり	宮城	煮干しだし	千葉
チンゲン菜	宮城	切干大根	国産	わかめ	三陸	かつおだし	鹿児島
ねぎ、曲がりねぎ	岩手	干し椎茸	国産	脱脂粉乳	国産	液卵	国産
パセリ	宮城	たけのこ水煮	国産	豚肉	岩手	みそ	一関
にら	岩手 茨城	れんこん水煮	国産	鶏肉	岩手	牛乳	一関
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手			ウィンナー	国産	米	一関
セロリ	茨城			ベーコン・ハム	岩手		
ピーマン	高知						

6月の給食だよりに記載するはずでしたが、スペースがなくなってしまい載せることができませんでした。大変申し訳ありませんでした。そこで、今月の献立表に記載させていただきます。

※6月4日(月)、12日(火)、20日(水)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

