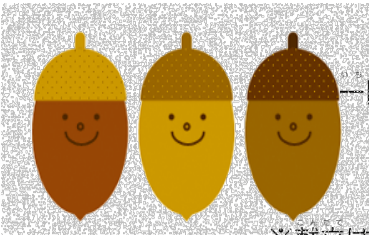


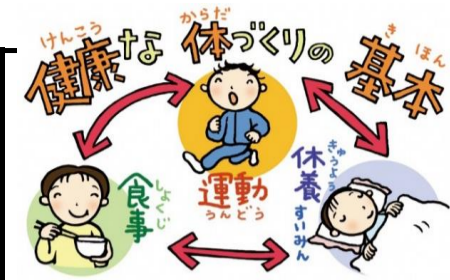


こんだまびょう



※献立は、都合によって変更になります。

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。		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			小学校	中学校		
日曜	主食 牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート									
1月	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ いろいろサラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご	鶏肉 豚肉	ひじき	人参	もやし キャベツ コーン 小松菜 人参 大根 えのきだけ りんご	砂糖 かたくり粉 砂糖	しょうゆ みりん 塩 コショウ ごま油		E:791 P:29.7 F:20.9 塩:2.6	×
2火	結びパン	かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 野菜スープ ブルーベリージャム	豚肉 鶏肉	寒天	かぼちゃ プロッコリー 人参	たまねぎ ごぼう きゅうり 小松菜 人参 白菜 セロリ ブルーベリー	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖 砂糖	あぶら油 マヨネーズ ごま	しょうゆ ウスターソース コショウ 酢 しょうゆ 塩 コショウ コンソメ スープストック コショウ	E:565 P:22.1 F:20.4 塩:1.9	E:744 P:27.2 F:25.9 塩:2.8
一日早い、104 (いわし) の日											
3水	ごはん	いわしのかば焼き いそあえ いものこ汁 お魚ふりかけ	いわし かつお節 ふた肉 さば いわし のり	のり	ほうれん草 人参	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩 塩 しょうゆ みりん 昆布エキス		E:650 P:26.0 F:19.7 塩:1.7	E:801 P:30.9 F:22.5 塩:2.1
4木	今日は、教職員の一言研修会があるため、西部第二学校給食センターでは全ての学校で給食がありません。										
5金	ごはん	白菜の麻婆炒め 豆もやしのナムル 中華風なめこ汁 りんご (小のみ)	ふた肉 (みそ)		人参 なら 人参 小松菜	白菜 もやし しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり たけのこ なめこ ねぎ えのきだけ りんご	砂糖 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆腐器 しょうゆ 酢 しょうゆ 鶏がらだし 塩 コショウ 塩	E:623 P:28.1 F:16.6 塩:2.0	E:748 P:33.5 F:18.1 塩:2.6
9火	まるパン	焼き栗コロッケ ココロまめサラダ ホワイトシチュー ぶどう (小のみ)	大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 プロッコリー 人参	きゅうり キャベツ コーン えだ豆 たまねぎ しめじ エリンギ ぶどう	じゃがいも 小麦粉 水あめ 砂糖 砂糖	あぶら油 バター 油	塩 コショウ 青じそドレッシング 北海道シチューフレーク コショウ	E:676 P:24.4 F:24.5 塩:2.1	E:841 P:29.9 F:30.5 塩:2.5
目を大切に！目の愛護デー											
10水	ごはん	ホキのマヨネーズ焼き かぼちゃと生揚げの煮物 もやしのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ホキ (おから) 生揚げ 鶏肉 青大豆 豆腐 (みそ) 生揚げ		パプリカ パセリ かぼちゃ 人参	たまねぎ コーン 大根 もやし ねぎ えのきだけ ブルーベリー	砂糖 かたくり粉 砂糖	マヨネーズ ごま油	しょうゆ 酒 塩 コショウ しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩 しょうゆ だし 酒	E:672 P:28.3 F:16.9 塩:2.0	E:821 P:33.8 F:18.9 塩:2.3
11木	ごはん	春巻き 大根サラダ 春雨スープ ぶどう (中のみ)	豚肉 大豆粉 鶏肉 ベーコン	わかめ 昆布 寒天 わかめ 寒天	人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく きくらげ 大根 きゅうり コーン 白菜 ねぎ 干し椎茸 ぶどう	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 春雨	あぶら油 ごま油 ごま油	しょうゆ チキンエキス ポークエキス 塩 ドレッシング 塩 しょうゆ 酒 中華スープストック 塩 コショウ	E:633 P:17.0 F:21.6 塩:1.9	E:801 P:20.0 F:23.0 塩:2.2
12金	ごはん	さんま塩焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜とえのきのみそ汁 ピピチース (小:1個 中:2個)	さんま 鶏肉 みそ 生揚げ 凍り豆腐		人参 人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく きくらげ たまねぎ えだ豆 白菜 大根 ねぎ えのきだけ	じゃがいも 砂糖 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ だし 酒	E:698 P:27.0 F:23.8 塩:1.7	E:875 P:32.9 F:28.6 塩:2.4
15月	ごはん	きびなごカリカリフライ 納豆 (たれ付) 小松菜のゆず香あえ とん汁	きびなご 納豆 かつお節 豆腐 ぶた肉 (みそ)		小松菜 人参 人参	しょうが もやし キャベツ ゆず果汁 大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも でん粉 米粉 小麦粉 玄米粉 水あめ 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま	しょうゆ 塩 だししょうゆ しょうゆ めんつゆ 塩 しょうゆ だし 酒	E:651 P:27.1 F:18.3 塩:1.8	E:816 P:32.3 F:17.9 塩:2.1
16火	コッパン	オムレットマトソースかけ ポテトサラダ 白菜の豆乳スープ りんごジャム	たまご ハム ぶた肉 (豆乳)		人参 プロッコリー 人参	トマト たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 こめ 米粉 砂糖	あぶら油 マヨネーズ	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩 パセリ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ スープストック コショウ	E:604 P:25.4 F:20.8 塩:2.4	E:755 P:31.0 F:24.6 塩:2.9



		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料		
		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	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	主食 牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 くだもの・デザート								
17水	ごはん	鯖のピリッと焼き 五目豆 しいものみそ汁	鯖 さつまいも(大豆) 豆腐(みそ)	昆布 人参 人参	しょうが にんにく ごぼう ごぼう ねぎ	こんにやく(砂糖) 里芋	ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ みりん かつおだし 酒 かつおだし	E:681 P:28.9 F:21.2 塩:1.9	E:842 P:34.6 F:24.4 塩:2.3
18木	麦ごはん	さつまいもコロック ブロッコリーのツナ和え ホタテと小松菜のスープ	まぐろフレーク ほたて あさり	ブロッコリー 小松菜 人参	キャベツ コーン 白菜 ねぎ	さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 ジャガイモ 砂糖	あぶら油 バター ごま油	中濃ソース 塩 コショウ しょうゆ 酢 コンソメ しょうゆ 塩 コショウ	E:612 P:21.9 F:15.2 塩:1.8	E:772 P:26.2 F:16.9 塩:2.3
19金	ごはん	セルフ焼肉丼 切干大根と茎わかめのハリハリ和え 卵とえのきのみそ汁	ぶた肉(みそ) 豆腐(みそ)	人参 にら 人参 人参	玉ねぎ もやし(キャベツ) りんご しょうが にんにく きゅうり 切干大根 白菜 ねぎ えのきだけ	砂糖 砂糖 じゃがいも(かたくり粉)	あぶら油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 醤油 酢 しょうゆ 煮干しだし	E:624 P:27.2 F:16.9 塩:2.2	E:770 P:32.2 F:18.9 塩:2.7
22月	ごはん	豚肉と野菜のカラフル炒め ひじきと大豆もやしの和え物 油麩とかぶのみそ汁 りんご(中のみ)	豚もも 豚バラ ひじき 豆腐(みそ)	トマト ビーマン パプリカ 小松菜 人参 人参 かぶの葉	なす 菜ねぎ れんこん しょうが にんにく 大豆もやし かぶ 白菜 曲がりねぎ えのきだけ	砂糖 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま ごま油 油麩	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩 コショウ しょうゆ 酢 煮干しだし	E:621 P:24.2 F:19.8 塩:1.9	E:792 P:28.9 F:22.2 塩:2.2
23火	テーブルロール	白身魚のチリソースかけ ほうれん草のアーモンド和え ABCトマトスープ	ホキ ベーコン	トマト ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ セロリ にんにく	砂糖 パン粉 小麦粉 だん粉 砂糖 じゃがいも(マカロニ)	あぶら油 ごま油 アーモンド	ケチャップ しょうゆ 豆板醤 塩 しょうゆ ケチャップ コンソメ スープストック 塩 コショウ	E:615 P:22.1 F:24.6 塩:2.4	E:777 P:27.2 F:29.9 塩:3.0
24水	減量ごはん	パンキンアンサンブルエッグ ポークカレー カリポリ和え パナナ	卵 鶏肉 ぶた肉 豆腐(みそ)	かぼちゃ 人参 人参	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく きゅうり(キャベツ) えだ豆 大根 なす れんこん なた豆 しそ パナナ レモン果汁	でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	あぶら油 あぶら油 ごま	かつおだし 酢 しょうゆ 塩 みりん カレールー 中濃ソース ケチャップ コショウ しょうゆ 塩 酢	E:695 P:26.1 F:18.7 塩:2.1	E:861 P:31.1 F:21.3 塩:2.6
25木	麦ごはん	中華飯の具 豆腐とわかめのスープ りんごとさつまいものキャラメルソテー	ぶた肉 えび いか 豆腐 あさり わかめ	チンゲン菜 人参 人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ(ねぎ) りんご	かたくり粉 さつまいも(砂糖)	あぶら油 ごま あぶら油 バター	しょうゆ みりん 中華 スープストック 塩 コ ショウ しょうゆ 中華スー プストック 塩 コショ ウ 塩	E:687 P:23.8 F:19.8 塩:1.6	E:856 P:28.3 F:22.5 塩:2.0

10.29 「いわて鶏肉の日」 いわての鶏肉を使ったから揚げです!

26金	ごはん	鶏肉の唐揚げ れんこんとツナのサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	鶏肉 まぐろフレーク 豆腐(みそ)	ひじき 小松菜 人参 人参	しょうが にんにく キャベツ れんこん コーン 白菜(ねぎ) えのきだけ オレンジ	かたくり粉 じゃがいも	あぶら油 ごま	しょうゆ 酒 ドレッシング 煮干しだし	E:691 P:24.2 F:21.8 塩:1.9	E:846 P:28.6 F:24.8 塩:2.2
29月	キムチ ごはん	(ごはんの具) 揚げ餃子 小松菜の中華和え にらたまみそ汁	豚肉 豚肉 豆腐(みそ)	人参 にら 小松菜 人参 人参	玉ねぎ(ねぎ) 白菜 大根 にんにく しょうが にら 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ	砂糖 小麦粉 さとうきび糖 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 唐 辛子 コショウ しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ 酢 煮干しだし	E:620 P:27.9 F:22.0 塩:2.0	×
30火	結びパン	パン粉焼き さつまいものサラダ かぶのポトフ バナナ	鶏肉 卵 チーズ	チーズ ブロッコリー ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ(ねぎ) りんご	パン粉 小麦粉 さつまいも(砂糖)	バター マヨネーズ	塩 バジル コショウ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ スープストック コ ショウ	E:594 P:27.7 F:20.5 塩:2.2	×

10.31 「ハロウィン給食」

31水	ごはん	鮭のレモンバジル焼き イタリアンサラダ あさりのスープ ハロウィンデザート	鮭 あさり ベーコン 豆腐乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草 人 参 かぶの葉 かぼちゃ	レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン 白菜 かぶ	砂糖 砂糖	オリーブ油	しょうゆ みりん 白ウイ ン バジル 塩 コショウ ドレッシング しょうゆ スープス トック コショウ	E:620 P:26.4 F:16.1 塩:1.8	E:758 P:31.8 F:17.6 塩:2.2
-----	-----	--	----------------------	--	---------------------------------	----------	-------	---	------------------------------------	------------------------------------

10月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大根」「小松菜」「ほうれん草」
「キャベツ」「人参」「なす」「じゃがいも」「ごぼう」「里芋」
「トマト」「ねぎ」「さつまいも」「ぶどう」「りんご」

※ 8月29日(水)、9月3日(月)、11日(火)、19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。9月の食材産地につきましては、10月の食育日よりお知らせいたします。

