

6月 からだまひょう



※献立は、都合によって変更になります。

一関市西部第二学校給食センター No.1

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。

よくかんで食べよう 歯と口の健康週間		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			
日曜	主食 牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
1火	丸パン	オムレツデミグラスソースがけ ツナポテトサラダ 雑穀豆乳スープ ブルーベリージャム	卵 まぐろフレーク 豚肉 豆乳 (みそ)	人参 ブロッコリー	トマト 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく きゅうり コーン 白菜 しめじ ブルーベリー	砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも 米粉 キビ アマランサス 水あめ 砂糖	油 マヨネーズ	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ かつお節だし 酢 しょうゆ みりん 塩 塩 コショウ 酒 コンソメ スープ ストック コショウ	E:638 P:24.9 F:21.7 塩:2.3	E:812 P:30.9 F:25.6 塩:3.2
2水	減量ごはん	チキンメンチカツ アスパラガスのごま和え にらたまみそ汁 メロン (小のみ)	鶏肉 鶏レバー 豆腐 卵	人参 (にら)	玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ メロン	パン粉 薄力粉 でん粉 砂糖 砂糖 かたくり粉	油 ごま	中濃ソース 塩 カレー粉 しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん	E:677 P:25.3 F:21.8 塩:1.9	E:816 P:29.6 F:23.6 塩:2.2
3木	ごはん	セルフたけのこごはんの具 いそ和え じゃがいものみそ汁 メロン (中のみ)	鶏肉 油揚げ 青大豆 かつお節 のり 豆腐 (みそ)	人参 (ほうれん草)	たけのこ ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし 白菜 (ねぎ) えのきだけ メロン	しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし しょうゆ 煮干しだし	E:605 P:24.2 F:15.5 塩:1.6	E:768 P:29.4 F:17.2 塩:2.0
6月4日は、「むし歯予防デー」 いつもよりもかむことを意識して食べてみよう!										
4金	減量ごはん	白身魚のかりかりフライ カミカミサラダ スタミナみそ汁 まんてん大豆	ホキ さきいか 茎わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ (みそ) 大豆	人参 (にら)	人参 きゅうり 切干大根 白菜 (ねぎ) にんにく	じゃがいも 玄米粉 でん粉 水あめ 米粉パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん めんつゆ 一味唐辛子 魚醤 塩 しょうゆ 酢 煮干しだし 酒 塩	E:686 P:26.3 F:22.4 塩:2.2	E:886 P:32.0 F:28.0 塩:3.0
7月	ごはん	鯖の南部焼き すき昆布の炒め煮 豚汁	鯖 さつま揚げ 凍り豆腐 すき昆布 豚肉 豆腐 油揚げ (みそ)	人参	しょうが 大豆もやし 大根 ごぼう (ねぎ) しめじ 干し椎茸	しらたき 砂糖 つきこん	ごま 油 ごま	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし かつおだし 酒	E:663 P:29.0 F:21.7 塩:1.9	E:824 P:34.9 F:25.2 塩:2.2
8火	結びパン	タンドリーチキン コールスローサラダ 貝だくさんミネストローネ いちごジャム	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 赤いんげん豆	人参 (にら)	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ キャベツ セロリ いちご	はちみつ じゃがいも 砂糖 水あめ	マヨネーズ マヨネーズ オリーブ油 オリーブ油	ケチャップ カレー粉 塩 コショウ 酢 塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	E:560 P:22.7 F:22.8 塩:1.8	E:732 P:28.7 F:27.2 塩:2.6
9水	ごはん	魚メンチカツ 青菜と生揚げのサツと煮 大根のみそ汁/オレンジ	鱈 鶏肉 みそ いわし 生揚げ 豆腐 (みそ)	人参 (小松菜)	玉ねぎ れんこん 白菜 もやし しょうが 大根 玉ねぎ キャベツ にんにく レモン果汁	小麦粉 砂糖 パン粉 しらたき じゃがいも	あから油 ごま	しょうゆ みりん めんつゆ 塩 一味唐辛子 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 顆粒だし 煮干しだし	E:643 P:22.9 F:17.3 塩:1.7	E:822 P:28.7 F:21.3 塩:2.2
10木	ごはん	和風おろしハンバーグ ごぼうと大豆のサラダ 油麩とかぶのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 青大豆 豆腐 (みそ)	人参 (小松菜)	大根 玉ねぎ キャベツ にんにく レモン果汁 ごぼう (きゅうり) コーン 白菜 かぶ えのきだけ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油麩	油 マヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ みりん 塩 オイスターソース 塩こしょう しょうゆ 塩 コショウ	E:647 P:23.8 F:19.2 塩:1.8	E:804 P:28.2 F:21.7 塩:2.2
11金	減量ごはん	大豆のみそ炒め ごまじゃこ和え けんちんうどん	豚肉 大豆 青大豆 (みそ) しらすきし	人参 (ほうれん草)	玉ねぎ れんこん にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう (ねぎ) 干し椎茸	砂糖 砂糖 うどん	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 しょうゆ しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	E:630 P:28.5 F:18.5 塩:1.9	E:787 P:34.2 F:21.0 塩:2.3
14月	減量ごはん	シーフードカレー パンプキンアンサンブルエッグ 海藻サラダ フローズンヨーグルト	いか ほたて あさり 卵 鶏肉 わかめ 昆布 茎わかめ ヨーグルト 練乳	人参	ブロッコリー 人参 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ (きゅうり) コーン 枝豆	じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 白ワイン コショウ かつおだし 酢 しょうゆ 塩 みりん 青じそドレッシング	E:682 P:24.6 F:19.3 塩:2.8	E:845 P:29.0 F:21.7 塩:3.2
15火	ミルクコッペパン	白身魚フライマトソースがけ シャキシャキサラダ ポトフ / バナナ	ホキ まぐろフレーク 鶏肉	人参 (トマト)	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ かぶ キャベツ しめじ セロリ / バナナ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 乾パスタ 塩 しょうゆ 酢 塩 コショウ しょうゆ 白ワイン コンソメ スープストック コショウ	E:608 P:25.0 F:21.2 塩:2.4	E:784 P:31.1 F:25.8 塩:3.2



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		

日	曜日	主食	【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
---	----	----	---------------------------------	-------	-------	-------	-------	------	----	-----	-----	-----

6月16日～18日に、岩手県で東京2020オリンピックの聖火リレーが行われます！18日の「りんごりんごゼリー」は、聖火リレーを記念して作られました☆

16	水	ごはん	鮭のみそ風味ピカタ ほうれん草アーモンド和え もずくの卵スープ ピピピチーズ (2個)	鮭 卵 (みそ) 豆腐 卵 もずく 寒天 チーズ	粉チーズ			薄力粉 砂糖 かたくり粉	油 アーモンド	塩 コショウ しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	×	E:825 P:38.1 F:22.2 塩:2.1
17	木	ごはん	タッカルビ 春雨たっぷり中華サラダ ホタテと小松菜のスープ さくらんぼ (2個) 中のみ	鶏肉 鶏ささみ 卵 豆腐 ホタテ ベーコン		人参 ピーマン 人参 パプリカ 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり きくらげ 白菜 (ねぎ)	春雨 砂糖	ごま油 ごま 油	しょうゆ コチュジャン 酒 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 鶏がら スープ 塩 コショウ	×	E:802 P:33.2 F:21.3 塩:2.2
18	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根のごまマヨサラダ 貝だくさんみそ汁 りんごりんごゼリー	豚肉 ハム 豆腐 (みそ) 油揚げ			玉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根 白菜 ごぼう (ねぎ) しめじ りんご	砂糖 砂糖 グラニュー糖	油 マヨネーズ ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 かつおだし		E:679 E:816 P:26.3 P:30.7 F:20.1 F:21.9 塩:1.7 塩:1.9
21	月	ごはん	ますの塩焼き ミルクおから炒り おじゃがもち汁 さくらんぼ (2個) 小のみ	ます おから 豚肉 油揚げ (牛乳) 鶏肉		人参 (ほうれん草) 人参 (大根) 白菜 (ねぎ) しめじ	ごぼう (ねぎ) 干し椎茸 人参 (大根) 白菜 (ねぎ) しめじ		油 つきこん じゃがいも でん粉 こんにやく粉	塩 しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	×	E:633 P:27.5 F:15.8 塩:1.4
22	火	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン) ウィンナーのカレー炒め レモン風味サラダ マカロニスープ	きなこ ウィンナー 青大豆 鶏肉		ブロッコリー 人参 ほうれん草 人参	にんにく キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 茎 しめじ	砂糖 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 バター オリーブ油 ごま	塩 しょうゆ カレー粉 塩 コショウ しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 コンソメ スープストック 塩 コショウ	×	E:601 P:24.5 F:24.5 塩:2.2
23	水	ごはん	麻婆豆腐 豆もやしナムル チンゲン菜のスープ あじさいゼリー	豆腐 豚肉 (みそ) 豆腐 鶏肉 寒天		にら 人参 (玉ねぎ) (ねぎ) 干し椎茸 しょうが にんにく 小松菜 チンゲン菜 人参	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 大豆もやし (きゅうり) たけのこ (ねぎ) えのきだけ	砂糖 かたくり粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 中華 スープストック 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ		E:608 E:749 P:23.7 P:27.9 F:15.0 F:16.4 塩:1.8 塩:2.1
24	木	ごはん	ほっけのピリッと焼き 大根の炊き合わせ ふのりのみそ汁	ほっけ 豚肉 豆腐 (みそ) 油揚げ ふのり		人参 きぬさや (大根) たけのこ 干し椎茸 人参 白菜 (ねぎ)	しょうが にんにく 大根 たけのこ 干し椎茸 白菜 (ねぎ)	こんにやく 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし		E:624 E:772 P:28.4 P:33.9 F:17.3 F:19.6 塩:1.8 塩:2.1
25	金	ごはん	肉じゃが / 納豆 梅おかか和え 生揚げとかぶのみそ汁	豚肉 青大豆 / 納豆 かつお節 生揚げ (みそ)		人参 (玉ねぎ) 干し椎茸 小松菜 (キャベツ) もやし	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ かつおだし みりん 酒 ねり梅 しょうゆ		E:637 E:795 P:27.1 P:32.7 F:17.6 F:20.1 塩:2.0 塩:2.2
28	月	ごはん	イカフライのチリソースがけ ビビンバナムル 豆腐とわかめのスープ	いか たちうお 卵 脱脂粉乳 豆腐 豚肉 わかめ		ほうれん草 人参 人参 (にら) 白菜 えのきだけ	(ねぎ) しょうが にんにく 大豆もやし キャベツ たけのこ (ねぎ)	砂糖 でん粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	ケチャップ 酒 しょうゆ 豆板醤 塩 コショウ コチュジャン 塩 しょうゆ 酢 唐辛子 しょうゆ 酒 中華スープ ストック 塩 コショウ		E:673 E:865 P:24.5 P:30.2 F:22.0 F:27.2 塩:2.0 塩:2.8
29	火	コッパン	おからキッシュ コロコロサラダ パンプキンポタージュ	卵 おから ベーコン (生クリーム) (牛乳) チーズ 大豆 鶏肉 (牛乳) 脱脂粉乳		ほうれん草 (玉ねぎ) 人参 (きゅうり) コーン えだ豆 かぼちゃ 人参 パセリ (玉ねぎ)	玉ねぎ きゅうり コーン えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	油 油	コンソメ 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:649 P:30.4 F:27.4 塩:2.8
30	水	減量ごはん	雑穀コロッケ れんこんとチキンのサラダ 白菜とにらのみそ汁 グレープフルーツ	青大豆 鶏肉 豆腐 豚肉 (みそ)		小松菜 (人参) (にら) 白菜 えのきだけ 人参 (にら) 白菜 えのきだけ	キャベツ れんこん コーン 白菜 えのきだけ	じゃがいも 黒米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 油	中華ソース 塩 コショウ ごまドレッシング 塩 煮干しだし 酒		E:692 E:861 P:22.1 P:26.1 F:22.0 F:25.1 塩:1.7 塩:2.1

6月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「キャベツ」「きゅうり」「チンゲン菜」「大根」「玉ねぎ」「ねぎ」「曲がねぎ」「にら」「トマトピューレ」