



こんだまびょう



※ ○印は、一関産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)
※ 献立は、都合によって変更になります。		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	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	

7月7日は、「セブ」です。少し早めの「セブ給食」です。みなさんは、どんな願い事をしますか？

* 読書と給食 * 今月は「クロquette」

小学校: 『いもほりクロquette』 おだ しんいちろう/さく こぼ ようこ/え

中学校: 『ひと』 小野寺 史宜

日	主食	牛乳	【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	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)
1金	ごはん		星のクロquette 干草和え セブすまし汁 セブパインゼリー	鶏肉 豚肉 卵		ほうれん草 人参	もやし	玉ねぎ 砂糖 でん粉	ごま	中濃ソース ケチャップ 塩 コショウ	E:635	E:803	P:21.0	P:25.5
4月	ごはん		ホキのカラフル焼き じゃがいものそぼろ煮 めかぶ汁	ホキ おから 豚肉 生揚げ		人参 いんげん	干し椎茸	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩 コショウ	E:632	E:780	P:26.0	P:31.2
5火	背割り コッペパン		セルフナポリタンサンド ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ベーコン ハム	粉チーズ チーズ	人参 トマト ピーン	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	油 バター	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 コショウ	E:600	E:767	P:24.6	P:30.7
6水	ごはん		鯖のスタミナ焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	鯖 生揚げ (みそ)		人参	大根 白菜 (ねぎ)	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ	E:633	E:787	P:25.0	P:29.9
7木	ごはん		チキチキごぼう なめたけ和え 夏の豚汁	鶏肉 青大豆 豚肉 豆腐 (みそ)		小松菜	もやし キャベツ えのきだけ	かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 コショウ	E:686	E:844	P:29.8	P:35.1
8金	ごはん		麻婆なす 冷麺サラダ 豆腐とわかめの卵スープ	豚肉 (みそ) 鶏ささみ 豆乳 昆布 豆腐 卵		人参	キャベツ たけのこ (ねぎ)	かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 中華 スープストック 豆板醤	E:614	E:760	P:23.6	P:27.9
11月	ごはん		いわしのレモン煮 ねばねば和え かぶのみそ汁 ブルーヨーグルト	いわし 納豆 チーズ 豆腐 (みそ) 油揚げ		人参	かぶ (ねぎ) えのきだけ	砂糖 米でん粉	バター	みりん しょうゆ ガーリック ジンジャー コショウ	E:641	E:785	P:27.7	P:32.7
12火	結びパン		鶏肉のトマトソースがけ スパゲッティサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 鶏ささみ		人参	きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油	ケチャップ しょうゆ 白ワイン 塩 乾パスタ コショウ	E:641	E:820	P:27.2	P:34.2
中のみ			松ぼっくりロール	卵	牛乳	寒天		砂糖 小麦粉 水あめ	油 マーガリン		4月の追加分			
13水	ごはん		みそカツオカツ ほうれん草のゆず香和え 油麩のみそ汁	かつお みそ のり		人参	えのきだけ	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	E:616	E:762	P:21.2	P:25.5

給食レシピコンテスト2021 B:給食でこれが食べたい!部門 大賞「みそラーメン風すいとん汁」

14木	ごはん		チンジャオロース 中華海藻サラダ みそラーメン風すいとん汁 冷凍みかん	豚肉 昆布 茎わかめ 寒天		人参	オクラ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 オイスター ソース 中華スープストック	E:629	E:778	P:25.3	P:29.8
15金	ごはん		ふわふわキーマカレー フレンチサラダ 野菜と卵のスープ/バナナ	豚肉 鶏肉 豆腐 豚レバー 大豆		人参	かぶ 白菜 / バナナ	砂糖	油	カレー粉 ケチャップ 酒 中濃ソース コンソメ カレー粉 コショウ	E:649	E:796	P:24.1	P:28.5

