



# こんだまびより



一関市西部第二中学校給食センター

※ ○印は、一関産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。		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)	小学校	中学校
		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									
18木	ごはん	ピーマンの肉詰め れんこんとツナのサラダ 夕顔とホタテのスープ	豚肉 鶏肉 おから 卵 マグロフレーク 豆腐 ホタテ	ひじき	ピーマン トマト 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ れんこん コーン 人参 夕顔 白菜 ねぎ		パン粉 かたくり粉 砂糖 オリーブ油 ごま	ケチャップ しょうゆ 塩 コショウ ごまドレッシング 塩 しょうゆ 中華スープ トック 酒 塩 コショウ	×	E:786 P:29.4 F:20.8 塩:2.3	
読書と給食「さばの缶づめ、宇宙へいく～鯖街道を宇宙へつなげた高校生たち～」 著者/小坂康之 林公代											
19金	ごはん	鯖の水蒸缶和風トマト煮込み シャキシャキサラダ 卵スープ	鯖 (みそ) 鶏ささみ 卵 豆腐		ピーマン トマト 玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 きゅうり 小松菜 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸		砂糖 じゃがいも ごま油	しょうゆ 酒 コンソメ 乾パスタ コショウ 酢 しょうゆ 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:762 P:29.6 F:19.0 塩:2.0	
22月	ごはん	鶏肉のスタミナ焼き ハンサンスー キャベツのみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 ハム 豆腐 (みそ) 油揚げ		ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 にら キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ みかん		春雨 砂糖 ごま ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 しょうゆ 煮干しだし		E:660 P:28.3 F:19.5 塩:1.8 E:813 P:34.0 F:22.4 塩:1.9	
23火	結びパン	かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ トマトのスープ 黒ごまクリーム	豚肉 ベーコン		かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 パプリカ トマト 人参 玉ねぎ レタス エリンギ		パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖 かたくり粉 水あめ 砂糖	しょうゆ ウスターソース コショウ イタリアンドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ コショウ		E:607 P:20.8 F:24.3 塩:2.4 E:799 P:26.6 F:30.5 塩:3.2	
24水	ごはん	赤魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豆腐だんごとなすのみそ汁	赤魚 豚肉		しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 玉ねぎ なす ねぎ しょうが		しょうゆ 酒 塩 味噌 だし しょうゆ しょうゆ 酒 味噌 だし しょうゆ 酒 味噌 だし	しょうゆ 酒 味噌 だし しょうゆ 酒 味噌 だし しょうゆ 酒 味噌 だし		E:628 P:27.7 F:16.0 塩:1.6 E:779 P:33.1 F:17.9 塩:1.9	
給食レシピコンテスト2021 A:地産地消 部門 大賞「鶏肉となすのトマトポン酢和え」											
25木	ごはん	厚焼き卵 ねぎソースがけ 鶏肉となすのトマトポン酢和え 野菜ときのこのみそ汁 オレンジ	卵 鶏肉 豆腐 (みそ) 油揚げ		ねぎ しょうが にんにく トマト なす レモン果汁 人参 キャベツ ねぎ しめじ 干し椎茸 オレンジ		砂糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも	ごま油 油 オリーブ油 なたね油 かつおだし しょうゆ 酒 酢 ポン酢しょうゆ 旨だし 塩		E:642 P:26.2 F:17.7 塩:2.0 E:793 P:30.8 F:20.2 塩:2.3	
26金	ごはん	鮭キャベツカツ 小松菜のゆず香和え 大根のみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 (みそ) 油揚げ		キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ゆず果汁 人参 大根 ねぎ えのきだけ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酢 めん つゆ さいエキス かつお エキス 塩 コショウ しょうゆ		E:623 P:20.4 F:17.9 塩:1.8 E:772 P:24.5 F:20.5 塩:2.1	
29月	減量ごはん	ほうれん草チーズオムレツ 夏野菜カレー フルーツ白玉	卵 チーズ 豚肉 豚レバー		ほうれん草 かぼちゃ トマト 人参 ピーマン 玉ねぎ なす りんご しょうが にんにく		砂糖 でん粉 もち米 でん粉	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 カレーフレーク 中華ソ ース ケチャップ		E:698 P:23.6 F:18.4 塩:1.8 E:871 P:28.2 F:20.8 塩:2.0	
30火	背割り コッパ パン	チリコンカン レモン風味サラダ ラビオリスープ ブルーベリージャム	豚肉 大豆 青大豆 ベーコン 豚肉		人参 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ コーン レモン果汁 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ		砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉 水あめ 砂糖	ケチャップ 中華ソース 赤ワイン 豆板醤 コショウ ごま しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ 塩 コショウ		E:614 P:28.7 F:21.6 塩:2.5 E:789 P:35.4 F:25.4 塩:3.5	
31水	ごはん	鶏肉のホイロ包み焼き かぼちゃと生揚げのそぼろ煮 まめっこみそ汁	鶏肉 (みそ) 生揚げ 鶏肉 青大豆 豆腐 豆乳 (みそ)		玉ねぎ しめじ かぼちゃ 小松菜 人参 大根 ねぎ		砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにやく	マヨネーズ 酒 みりん 塩 コショウ しょうゆ みりん 酒 顆粒だし		E:688 P:29.6 F:20.4 塩:1.8 E:849 P:35.2 F:23.2 塩:1.9	

## 8月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「人参」「小松菜」  
「ほうれん草」「キャベツ」「ピーマン」「玉ねぎ」  
「トマト」「なす」「夕顔」「かぼちゃ」「じゃがいも」  
「きゅうり」「にら」「大根」「トマトピューレ」

