



日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー									
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				小	中	大	合計						
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる								小	中	大	合計		
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群											小	中
7 木	麦ごはん 牛乳	一関小、南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、舞川中なし		牛乳				米 麦 強化米												
	和風おろしハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 生姜 大根	砂糖 片栗粉	塩 しょうゆ みりん レモン果汁												
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ											
	すまし汁		花なると(卵なし) 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう えのき茸 生椎茸			しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし											
お祝いいちごゼリー(乳・卵なし)	豆乳			いちご		砂糖	油													
8 金	ごはん 牛乳	一関小、南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、舞川中なし		牛乳				米												
	さわらのおろしポン酢がけ		さわら			生姜 大根	片栗粉	油	酒 しょうゆ みりん レモン果汁											
	じゃがピーマン炒め		ベーコン		ピーマン にんじん		じゃがいも	油	しょうゆ 塩 こしょう											
	にらたまみそ汁		卵 豆腐 みそ		にら にんじん	白菜 干し椎茸 ねぎ	片栗粉		煮干しだし											
11 月	ごはん 牛乳	一関小、南小、弥栄小、なし		牛乳				米												
	セルフ豚丼の具		豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	白滝 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒											
	野菜のつぼ漬け和え					キャベツ きゅうり 枝豆 大根		ごま	しょうゆ											
	ひきな汁 (滝小・舞小・舞中のみ) お祝いいちごゼリー		凍り豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう えのき茸 ねぎ 干し椎茸			煮干しだし											
12 火	テーブルロール 牛乳			牛乳				パン												
	ホキのフライ		ホキ				小麦粉 片栗粉	油	塩											
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	酢 塩 こしょう											
	キャベツとベーコンのスープ (一関小・南小・弥栄小のみ) お祝いいちごゼリー		ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ			コンソメ しょうゆ こしょう											
13 水	ごはん 牛乳			牛乳				米												
	鶏肉の朝鮮焼き		鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒											
	春雨と野菜の中華和え				ほうれん草 にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢											
	ワンタンスープ		豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ 生姜 白菜 干し椎茸 ねぎ	小麦粉	中華スープストック	しょうゆ											
14 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米												
	鮭の塩焼き		鮭						塩											
	切り干し大根の炒り煮		油揚げ		にんじん	切り干し大根 干し椎茸 枝豆	砂糖	油	煮干しだし しょうゆ みりん											
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも つきこん	油	しょうゆ 煮干しだし											
15 金	ごはん 牛乳			牛乳				米												
	野菜メンチカツ		豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 塩											
	ブロッコリーとツナのサラダ		まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢											
	チキンカレー		鶏肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ りんごピューレ	じゃがいも	油	こしょう カレーフレーク 中濃ソース スープストック											
18 月	ごはん 牛乳			牛乳				米												
	いわしオレンジ煮		いわし				砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん 塩 かつおだし											
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	じゃがいも つきこん	油	しょうゆ 酒 みりん											
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん	大根 生椎茸 ねぎ	こんにゃく	ごま油	酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩											
19 火	テーブルロール 牛乳			牛乳				パン												
	チキンナゲット(小2個、中3個)		鶏肉 おから				小麦粉 砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 塩 酒 片栗粉 かつおだし											
	ポパイサラダ				ほうれん草	キャベツ とうもろこし		油	レモン果汁 塩 こしょう											
	豆乳のスープ オレンジ(一関小のみ)		牛肉 豆乳		にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	白ワイン 塩 こしょう コンソメ											

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更 内容については各学校へ確認をお願いいたします。