



6月 こんだてひょう



一関市真滝学校給食センター

〇印のものは、一関産を使う予定です。

N02

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	栄養成分								
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				小	中	大	和					
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる												
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群											
17 金	ごはん 牛乳	滝沢小6年生		牛乳				米											
	ミートオムレツ		卵 鶏肉			玉ねぎ		片栗粉	油	ケチャップ 塩									
	かりぼりおえ					きゅうり 枝豆 キャベツ 切干大根			ごま	しょうゆ 砂糖 塩 梅酢									
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	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									
20 月	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳				米											
	和風おろしハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 大根		じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	塩 しょうゆ みりん レモン果汁 ケチャップ									
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー にんじん	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ									
	なめこ汁		豆腐 みそ		にんじん	なめこ 白菜 (玉ねぎ) ねぎ				煮干しだし									
21 火	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳				米											
	鶏肉のアップルソテー		鶏肉			りんご にんにく				しょうゆ みりん 酒 酢									
	大根サラダ		まぐろフレーク	わかめ	にんじん	大根 きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢									
	キャベツのクリームスープ		ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ				ベシヤメルフレーク コンソメ 塩 こしょう									
22 水	ごはん 牛乳			牛乳				米											
	さばのレモン生姜煮		さば			生姜				しょうゆ みりん 酒 レモン果汁									
	ピーマンの塩昆布炒め		鶏肉		ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ にんにく		白滝	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 とりだし 塩昆布									
	若竹汁		豆腐 なたと(たら)	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たけのこ えのきだけ ねぎ				しょうゆ 酒 塩 かつおだし									
23 木	ごはん 牛乳	南小		牛乳				米											
	セルフ豚丼		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									
	梅和え		かつお節	わかめ	にんじん	もやし (きゅうり)				梅肉(りんご含む) しょうゆ みりん									
	いわしのつみれ汁		豆腐 (みそ) いわし たら		にんじん	白菜 しめじ ごぼう ねぎ 生姜		片栗粉 砂糖		しょうゆ 酒 塩 かつおだし									
24 金	ごはん 牛乳	南小		牛乳				米											
	シシャモフライ(2本ずつ)		ししゃも					パン粉 小麦粉	油	塩									
	もやしの辛子和え			わかめ	にんじん	キャベツ もやし		砂糖		しょうゆ 辛子									
	キムチスープ		豆腐 豚肉 (みそ)		チンゲンサイ にんじん	白菜 干し椎茸 ねぎ		春雨	ごま油	しょうゆ 中華スープストック 酒									
27 月	ごはん 牛乳			牛乳				米											
	いわしのごま味噌煮		いわし みそ					砂糖 片栗粉	ごま	みりん									
	キャベツのうま煮		油揚げ ベーコン		にんじん	キャベツ もやし しめじ 枝豆		砂糖	油	しょうゆ みりん かつおだし									
	にらたま汁		卵 (豆腐)		にら にんじん	白菜 (玉ねぎ) ねぎ		片栗粉		しょうゆ 酒 塩 かつおだし									
28 火	丸パン 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳				米											
	チキンナゲット(2個ずつ)		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									
	わかめとコーンのサラダ			わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし				青じそドレッシング									
	南部一郎かぼちゃのシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	南部一郎かぼちゃ	玉ねぎ しめじ さやいんげん		じゃが芋		スープストック クリームシチューの素 ベシヤメルフレーク									
29 水	メロン(一関小のみ)					メロン													
	ごはん 牛乳	一関小、舞川中		牛乳				米											
	豚肉の生姜焼き		豚肉			生姜			ごま油	しょうゆ 酒 みりん									
	アスパラサラダ		まぐろフレーク		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	マヨネーズ (卵なし)	しょうゆ									
30 木	さやえんどうの味噌汁		油揚げ (みそ)		にんじん	さやえんどう 玉ねぎ 椎茸 ねぎ				煮干しだし									
	ごはん 牛乳	一関小		牛乳				米											
	ぶりの照り焼き		ぶり			生姜		砂糖		しょうゆ みりん 酒									
	じゃが芋の塩こうじ炒め		鶏肉		にんじん ピーマン	生姜		じゃが芋 白滝	油	塩麹 酒									
五目汁		厚揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ		こんにゃく		しょうゆ 塩 かつおだし										
メロン					メロン														

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。

この紙は、一関市庁内から排出された使用済みの紙を原料として、庁内のオフィス製紙機で作成したものです。

＝ 5月の食材産地 ＝

- ・ねぎ(一関)・にんじん(一関)・キャベツ(愛知・神奈川・岩手)・きゅうり(一関)・大根(千葉)・ごぼう(岩手・青森)・ピーマン(高知)・玉ねぎ(北海道)・えのき草(長野・埼玉)・チンゲンサイ(一関)・白菜(茨城)・もやし(福島)・なめこ(一関)・小松菜(一関)・レンコン(国産)・ふき(岩手)・わらび(岩手)
- ・ほうれん草(一関)・しめじ(新潟)・じゃがいも(北海道・鹿児島)・オレンジ(アメリカ)・みょうがかん(愛媛)・すりおろしりんご(岩手)・たけのこ水蒸(国産)・冷凍ブロッコリー(エクアドル)・冷凍コーン(国産)・水煮大豆(岩手県)・冷凍グリーンピース(国産)・冷凍むぎ枝豆(タイ)・おろしにんにく(国産)
- ・おろし生姜(国産)・切り干し大根(国産)・パジル(アメリカ)・パセリ(アメリカ)・レモン果汁(シチリア産)・干し椎茸(国産)・カットわかめ(国産)・ひじき(国産)・いわし(国産)・さば(ノルウェー)・いか(ペルー)・赤魚(アラスカ)・ほっけ(アラスカ)・さわら(佐賀)・ます(北海道)・かつおだし(鹿児島)
- ・煮干(千葉)・ベーコン(デンマーク)・鶏肉(一関・岩手)・豚肉(岩手)・卵(国産)・豆腐(国産)・油揚げ(国産)・こんにゃく(群馬)・つきこん(群馬)・しらたき(群馬)・マロニー(国産)・みそ(一関・国産)・納豆(北海道)・つきこん(群馬)・しらたき(群馬)・みそ(一関)・納豆(北海道)・おから(岩手)