



# 7月 こんだてひょう



## 一関市真滝学校給食センター

○印のものは、一関産を使う予定です。

※献立は、都合によって変更する場合があります。

No.1

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								
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる				中								
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)					
1 金	ごはん 牛乳	舞川中		牛乳				米											
	チンジャオロースー		豚肉		にんじん ピーマン パプリカ	たけのこ 生姜 にんにく			油	しょうゆ 酒 焼肉のタレ 鶏だし		619	229	156	2.1				
	小松菜のナムル				小松菜 にんじん	きゅうり			ごま ごま油	しょうゆ 酢									
	ワントンスープ		豚肉		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		784	283	182	2.8				
4 月	ごはん 牛乳	舞川小		牛乳				米											
	いわしのオレンジ煮		いわし			オレンジ		片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		663	265	162	1.9				
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース			油	しょうゆ 酒 みりん									
	ひきな汁		高野豆腐	みそ	にんじん	大根 ごぼう えのきだけ ねぎ						815	307	182	2.3				
	(一関小、滝沢小のみ) 小玉すいか					小玉すいか													
5 火	テーブルロールパン 牛乳	舞川小		牛乳				パン											
	豆腐ハンバーグ トマトソースがけ		豆腐 鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく		パン粉 砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 塩 ケチャップ		682	242	310	2.9				
	マカロニサラダ				アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		マカロニ	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう									
	かぶのポトフ		ウインナー		にんじん	かぶ 玉ねぎ 白菜 しめじ				スープストック 塩 こしょう		896	303	399	3.7				
	(滝沢小のみ) 七タゼリー					パイナップル		砂糖											
6 水	ごはん 牛乳	滝沢小		牛乳				米											
	ほっけの照り焼き		ほっけ			生姜			油	しょうゆ 塩		607	258	145	1.8				
	カレーきんぴら		豚肉 大豆		にんじん ピーマン	ごぼう 切干大根		しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん カレー粉									
	なめこ汁		豆腐	みそ	チンゲンサイ にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ				煮干しだし		767	311	166	2.4				
	(南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ) 小玉すいか					小玉すいか													
7 木	ごはん 牛乳	滝沢小 (1~4年生)		牛乳				米											
	星型メンチカツ		豚肉			玉ねぎ		パン粉 砂糖	油	塩 こしょう		664	257	200	1.7				
	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	酢 しょうゆ									
	七タ汁		鶏肉 糸かまぼこ(タラ)		にんじん ほうれん草	えのき茸 玉ねぎ ねぎ		油ひ		かつおだし 酒 塩 しょうゆ		826	310	233	2				
	(一関小・南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ) 七タゼリー					パイナップル		砂糖											
8 金	ごはん 牛乳	滝沢小、弥栄小		牛乳				米											
	マーボーなす		豚肉		にんじん ピーマン には	なす ねぎ 生姜 にんにく		砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 中華スープストック マーボーの素		656	203	182	1.7				
	フルーツ白玉					りんご 黄桃 白桃 ラフランス みかん		白玉もち 砂糖				831	249	215	2.4				
	五目中華スープ		豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ しいたけ				スープストック 塩 こしょう									
11 月	ごはん 牛乳	弥栄小		牛乳				米											
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉	みそ				砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒		686	286	211	2.3				
	キャベツとしらすの炒め物		油揚げ	しらす	にんじん 小松菜	キャベツ		片栗粉	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ									
	キムチ汁		豚肉 豆腐 油揚げ	みそ	にんじん	にら 玉ねぎ えのき茸 白菜 大根 にんにく 生姜 ねぎ		砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし 一味唐辛子		872	354	25	2.8				
	(一関小のみ) オレンジ					オレンジ													
12 火	黒糖コッペパン 牛乳			牛乳				パン											
	ホキのフライ		ホキ					小麦粉 片栗粉	油	塩		659	239	228	2.5				
	ごぼうサラダ		大豆		にんじん	ごぼう 切干大根 きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま マヨネーズ (卵なし)	しょうゆ こしょう									
	ABCスープ		ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ		マカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう		811	288	270	3.3				

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。