

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	小										
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				中										
			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													
1 木	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	いわしの梅煮		いわし			梅		砂糖 片栗粉		しょうゆ かつおだし 昆布だし											
	五目きんぴら		豚肉 大豆			にんじん ピーマン	ごぼう 切干大根		白滝 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子										
2 金	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			ねぎ にんにく		片栗粉	ごま	塩こうじ 酒											
	キャベツのうま煮		油揚げ		にんじん	キャベツ もやし 枝豆 干しいたけ			ごま油	しょうゆ 酒 みりん											
5 月	☆2021年度コンテストB部門 大賞献立☆				☆ 東山小学校の当時6年生が考えたレシピ(汁物)です。☆																
	ごはん 牛乳			牛乳				米													
	鯖の南部焼き	鯖			生姜				ごま	しょうゆ みりん 酒											
6 火	わかめとツナの和え物		わかめ		にんじん 小松菜	白菜 きゅうり		砂糖		しょうゆ 酢											
	味噌ラーメン風すいとん汁	豚肉			にんじん おくら	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく		小麦粉	油	みそラーメンスープ 鶏だし											
	背割りコッペパン 牛乳	南小、舞川中なし		牛乳				パン													
7 水	チリコンカン	南小、舞川中なし	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく			油	中濃ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう											
	ポテかぼサラダ				にんじん かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)	酢 塩 こしょう											
	キャベツスープ		ウインナー			キャベツ 玉ねぎ しめじ			油	しょうゆ コンソメ こしょう											
8 木	ごはん 牛乳	舞川小、一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	卵焼き		卵					片栗粉 砂糖	油	めんつゆ 酢 塩											
	マーボーなす		豚肉			にんじん ピーマン たらし	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 マーボーの素										
9 金	五目中華スープ	豆腐		にんじん 小松菜	白菜 ねぎ しいたけ					しょうゆ 中華スープ こしょう											
	ごはん 牛乳	舞川小、一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	さんまの竜田揚げ		さんま			生姜		片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん											
ほうれん草のごま和え	豆腐 油揚げ みそ		ふのり	にんじん	ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし		砂糖	ごま	しょうゆ											
10 水	ふのり汁				にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ															
	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	うさぎ型ハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 生姜		砂糖 片栗粉		塩											
こんにやくサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう												
11 月	卵麺とろみ汁	卵 油揚げ		小松菜	なめこ えのきだけ ねぎ		小麦粉		しょうゆ 酒 かつおだし												
	お月見だんご						米粉 砂糖 水あめ		しょうゆ												
	ごはん 牛乳	舞川小、一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
赤魚のピリッと焼き	赤魚				生姜 にんにく			ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン												
ひじき炒め	豚肉 油揚げ		ひじき	にんじん 小松菜	枝豆		白滝	油	しょうゆ 酒 みりん												
12 月	せんべい汁	鶏肉			にんじん	大根 ごぼう しいたけ ねぎ		なんぶせんべい		しょうゆ 酒 みりん かつおだし											
	(中学校のみ) お月見だんご						米粉 砂糖 水あめ		しょうゆ												
	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
テーブルロールパン 牛乳							パン														
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												
13 火	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												
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ いんげん		じゃがいも		白ワイン スープストック クリームシチューの素												
	☆滝沢小希望給食☆	☆メッセージ☆給食委員会が考えました。魚料理と野菜がたくさん入っている料理がおすすめです。味わって食べてください！																			
14 水	ごはん 牛乳	舞川小、一関東中、舞川中なし		牛乳				米													
	ほっけの塩焼き		ほっけ							塩											
	キャベツのごま酢和え		ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	しょうゆ 酢											
14 水	さやえんどうの味噌汁	厚揚げ みそ		にんじん	さやえんどう 玉ねぎ えのきだけ		じゃがいも		煮干しだし												
	みかんゼリー																				

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。