



# こんだまびょう






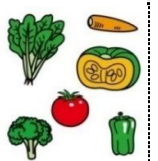
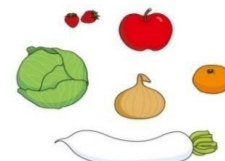
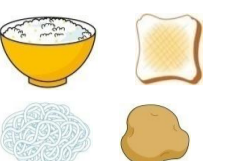


給食センターのホームページ  
からもご覧いただけます。

| ※ O印は、一関市産を使用する予定です。<br>※ 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)<br>P:たんぱく質 (g)<br>F:脂質 (g)<br>塩:食塩相当量 (g)                              |                                    |                                    |
|--|-------|----|--|---|-------------|-----------------------|---|---|-----|--|------------------------------------|------------------------------------|
|  |       |    | 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   | 2群  | 3群          | 4群                    | 5群  | 6群  |     |  |                                    |                                    |
|  |       |    | たんぱく質  | カルシウム   | ビタミンA       | ビタミンC                 | 炭水化物  | 脂質  |     |  |                                    |                                    |
| 日・曜  | 主食    | 牛乳 | 【おかず】<br>主菜・副菜・汁物<br>/くだもの・デザート                      |   |             |                       |   |   |     |  | 小学校                                | 中学校                                |
| 1金   | ごはん   |    | あさりの炒り豆腐<br>三色和え<br>じゃがいものみそ汁                        | 卵 鶏肉 あさり<br>大豆ミート 豆腐<br>かつお節                        |             | 人参 ほうれん草              | もやし<br>大根 白菜 玉ねぎ しめじ  | さとう 砂糖<br>さとう 砂糖  |     | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ めんつゆ<br>煮干しだし   | E:565<br>P:23.9<br>F:15.5<br>塩:1.9 |                                    |
| 7木   | ごはん   |    | たけのこごはんの具<br>れんこんのごまサラダ<br>真鯛入りつみれ汁                  | 鶏肉 あぶらあげ<br>鶏肉<br>真鯛 すけそうたら<br>大豆粉 豆腐               |             | 人参 小松菜                | たけのこ ごぼう<br>グリーンピース 干しいたけ<br>キャベツ とうもろこし れんこん<br>玉ねぎ 大根 白菜<br>まいたけ ねぎ   | こんにやく<br>かたくり粉<br>かたくり粉 砂糖<br>パン粉 砂糖                      |     | しょうゆ みりん 酒<br>酢 塩 こしょう<br>魚介エキス しょうゆ 塩 かつおだし<br>昆布だし みりん 酒                             | E:598<br>P:24.1<br>F:19.6<br>塩:1.6 | E:751<br>P:28.4<br>F:21.8<br>塩:2.1 |
| 8金   | ごはん   |    | さばの和風カレー焼き<br>ミルクおから炒り<br>めかぶ汁                       | さば<br>おから 鶏肉<br>大豆ミート<br>あさり 生揚げ (みそ) めかぶ           |             | 人参 ほうれん草 小松菜          | しょうが にんにく<br>ごぼう 干しいたけ ねぎ<br>白菜 ねぎ                                      | さとう 砂糖<br>さとう 砂糖  |     | しょうゆ みりん 酒 カレー粉<br>しょうゆ みりん 酒<br>煮干しだし 酒   | E:655<br>P:26.3<br>F:25.2<br>塩:2.0 | E:814<br>P:31.5<br>F:29.3<br>塩:2.5 |
| 11月  | ごはん   |    | ぶりの香味ソースかけ<br>きんぴらごぼう<br>たまご玉ねぎのみそ汁                  | ぶり<br>豚肉<br>高野豆腐 (みそ) わかめ                           |             | 人参 小松菜                | ねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう 干しいたけ<br>大根 玉ねぎ もやし えのきだけ                           | さとう 砂糖<br>かたくり粉<br>こんにやく 砂糖                               |     | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ めんつゆ 酒<br>しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子<br>煮干しだし                                 | E:617<br>P:27.3<br>F:20.1<br>塩:1.6 | E:768<br>P:32.4<br>F:23.1<br>塩:2.0 |
| 12火  | まる丸パン |    | メンチカツ<br>アスパラサラダ<br>パンプキンポターージュ                      | 豚肉 大豆ミート<br>豚肉<br>鶏肉 牛乳                             |             | 人参 アスパラガス<br>かぼちゃ パセリ | たまご 玉ねぎ<br>キャベツ とうもろこし<br>たまご 玉ねぎ                                       | パン粉 小麦粉<br>コーンフラワー粉 砂糖<br>かたくり粉                           |     | ケチャップ しょうゆ 塩<br>中濃ソース<br>イタリアンドレッシング (特定原材料等不使用) 塩<br>白ワイン シチュー フレーク ベジヤメル フレーク 塩 こしょう | E:664<br>P:24.0<br>F:26.9<br>塩:2.7 | E:832<br>P:29.0<br>F:33.2<br>塩:3.5 |
| 13水  | ごはん   |    | スタミナ豚丼の具<br>まめもやしのピリ辛和え<br>中華風コーンスープ<br>ひゅうがなつ日向夏ゼリー | 豚肉<br>豚肉<br>たまご ベーコン                                |             | 人参 小松菜                | たまご 玉ねぎ しょうが にんにく<br>大豆もやし きゅうり<br>白菜 たけのこ<br>とうもろこし ねぎ<br>ひゅうがなつ 日向夏果汁 | こんにやく 砂糖<br>かたくり粉<br>かたくり粉<br>コーンスターチ<br>砂糖 水あめ<br>こんにやく粉 |     | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ 酢 一味唐辛子<br>中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう                                  | E:613<br>P:26.3<br>F:16.1<br>塩:1.8 | E:747<br>P:30.9<br>F:18.0<br>塩:2.2 |
| 14木  | ごはん   |    | あかうお 赤魚の塩こうじ焼き<br>あつあ厚揚げのそぼろ煮<br>たけのこのみそ汁            | あかうお 赤魚<br>鶏肉 大豆ミート<br>厚揚げ 青大豆<br>あぶらあげ (みそ)        |             | 人参                    | にんにく ねぎ<br>大根 キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ しめじ                                      | じゃがいも<br>こんにやく 砂糖<br>かたくり粉                                |     | 塩こうじ 酒 みりん 寒天粉<br>トウバンジャン<br>しょうゆ みりん 酒<br>煮干しだし                                       | E:575<br>P:27.0<br>F:16.2<br>塩:1.6 |                                    |
| 15金  | ごはん   |    | とり鶏つくね<br>すき昆布の煮付け<br>せんべい汁                          | とり鶏肉<br>さつま揚げ (いとよりだい・すけそうたら・エソ) 大豆<br>高野豆腐<br>とり鶏肉 |             | 人参 小松菜                | たまご 玉ねぎ<br>もやし<br>大根 白菜 ごぼう<br>まいたけ ねぎ                                  | パン粉 小麦粉<br>さとう 砂糖<br>こんにやく 砂糖<br>こむぎ小麦粉                   |     | みりん 酒 しょうゆ 塩<br>こしょう<br>しょうゆ 酒 みりん 塩<br>かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩                        | E:589<br>P:23.0<br>F:17.0<br>塩:1.7 |                                    |

### 5月使用予定の 地場産食材

一関市産 : 米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・にら・トマトピューレ

岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・大豆ミート・もやし・大豆もやし・きゅうり  
山菜 (ふき、わらび、みず、ひめたけ)・めかぶ

|  |                  |       | 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)<br>P: たんぱく質 (g)<br>F: 脂質 (g)<br>塩: 食塩相当量 (g) |                                    |
|---|------------------|-------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|------------------------------------|
|   |                  |       | 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  | 2群  | 3群  | 4群   | 5群  | 6群  |   |   |   |                                    |
| たんぱく質   | カルシウム            | ビタミンA | ビタミンC   | 炭水化物  | 脂質  | 調味料  |   | 小学校   | 中学校   |   |   |                                    |
| 日・曜   | 主食               | 牛乳    | 【おかず】<br>主菜・副菜・汁物<br>/くだもの・デザート                       |  |  |  |  |  |  |  |   |                                    |
| 18月   | ごはん              | MILK  | あじカツ<br>山菜の炒め煮<br>野菜となめこのみそ汁                          | あじ 豆乳<br>すけそうたら<br>豚肉<br>豆腐 油揚げ (みそ)  |   | 玉ねぎ<br>玉ねぎ 干しいたけ ぶき<br>わらび みず ひめだけ<br>大根 白菜 なめこ ねぎ                                 | たま 玉ねぎ<br>たま 玉ねぎ 干しいたけ ぶき<br>わらび みず ひめだけ<br>大根 白菜 なめこ ねぎ                            | パン粉 小麦粉<br>砂糖<br>こんにやく 砂糖   | あぶら 油<br>あぶら 油  | 塩 しょうゆ<br>魚しょう<br>しょうゆ 酒<br>めんつゆ みりん<br>一味唐辛子<br>煮干しだし                              | E:575<br>P:21.3<br>F:17.3<br>塩:1.6                            | E:719<br>P:25.1<br>F:19.6<br>塩:2.1 |
| 19火   | ミルク<br>コッパ<br>パン | MILK  | ペンネマカロニの<br>ボロネーゼ<br>切り干大根の洋風サラダ<br>豆腐ボールの<br>コンソメスープ | 豚肉<br>ツナ (まぐろ)<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 大豆粉   | トマトピューレ<br>バジル<br>小松菜   | たま 玉ねぎ<br>きゅうり 切干大根<br>とうもろこし  | たま 玉ねぎ<br>たま 玉ねぎ 白菜 しめじ   | マカロニ<br>マカロニ<br>パン粉 砂糖<br>マロニー  | あぶら 油<br>大豆マヨ<br>ネーズ  | 赤ワイン コンソメ<br>ケチャップ 塩<br>こしょう<br>しょうゆ 酢<br>しょうゆ コンソメ<br>スープストック 塩<br>こしょう            | E:634<br>P:27.4<br>F:26.2<br>塩:2.4                            | E:773<br>P:32.4<br>F:30.9<br>塩:3.5 |
| 20水   | ごはん              | MILK  | ガパオライスの真<br>ブロッコリーのマリネ<br>ココロ野菜スープ<br>バナナ             | 豚肉 大豆ミート<br>豚レバー 大豆<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 大豆粉  | パプリカ<br>ブロッコリー<br>かぶの葉 人参   | たま 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモン果汁  | たま 玉ねぎ<br>たま 玉ねぎ 白菜 しめじ   | さとう 砂糖<br>さとう 砂糖<br>じゃがいも マカロニ  | あぶら 油<br>オリーブ油  | 赤ワイン しょうゆ<br>ガパオシーズニング<br>めんつゆ<br>酢 塩 こしょう<br>しょうゆ コンソメ<br>スープストック 塩<br>こしょう        | E:660<br>P:25.0<br>F:19.8<br>塩:1.6                            | E:802<br>P:29.1<br>F:22.2<br>塩:2.2 |
| 21木   | ごはん              | MILK  | ほうれん草入りぎょうざ<br>(2こ)<br>ひじきのナムル<br>豆腐担々スープ             | 豚肉 鶏肉<br>大豆粉<br>ツナ (まぐろ) ひじき<br>豚肉 豆腐<br>豆乳 (みそ)                                  | ほうれん草<br>人参<br>チンゲンサイ<br>にら   | たま 玉ねぎ<br>キャベツ しょうが<br>もやし 枝豆<br>白菜 たけのこ ねぎ<br>にんにく しょうが                           | さとう 砂糖 小麦粉<br>さとう 砂糖<br>はるさめ 春雨   | あぶら 油<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま  | しょうゆ 塩<br>魚しょう<br>かきエキス しょうゆ<br>しょうゆ 酢<br>酒 中華スー<br>ストック めんつゆ<br>トウバンジャン 塩<br>こしょう  | E:613<br>P:23.4<br>F:19.2<br>塩:1.9  | E:750<br>P:26.7<br>F:21.0<br>塩:2.5                            |                                    |
| 22金   | ごはん              | MILK  | プレーンオムレツ<br>フルーツポンチ<br>いろいろ野菜の<br>キーマカレー              | たまご 卵<br>豆乳<br>豚肉 豆腐<br>豚レバー  | トマトピューレ<br>ブロッコリー<br>人参   | りんご果汁 ぶどう果汁<br>もも果汁 黄桃 パイン<br>たま 玉ねぎ エリンギ にんにく<br>しょうが グリンピース                      | さとう 砂糖 かたくり粉<br>コーンスターチ<br>さとう 砂糖   | あぶら 油<br>ごま油  | 酢 塩 昆布だし<br>かつおだし<br>寒天<br>赤ワイン<br>カレーフレーク<br>ケチャップ<br>中濃ソース                        | E:670<br>P:21.0<br>F:19.8<br>塩:1.7  | E:842<br>P:25.4<br>F:23.4<br>塩:2.2                            |                                    |
| 25月   | ごはん              | MILK  | ちくわの二色揚げ<br>(2本)<br>しらす和え<br>手作りはっと汁<br>フローズンヨーグルト    | ちくわ (すけそうた<br>ら・いとよりだい・<br>たちうお・大豆粉)<br>しらす<br>鶏肉<br>ヨーグルト                        | 小松菜<br>人参   | もやし キャベツ<br>大根 ごぼう まいたけ<br>ねぎ  | さとう 砂糖 小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう 砂糖<br>小麦粉 こんにやく<br>コーンスターチ<br>さとう 砂糖                     | あぶら 油<br>ごま油  | カレー粉 塩<br>しょうゆ 塩<br>かつおだし 昆布<br>だし しょうゆ<br>みりん 酒 塩<br>寒天                            | E:819<br>P:27.7<br>F:20.0<br>塩:2.7  |   |                                    |
| 26火   | 黒糖<br>コッパ<br>パン  | MILK  | 鶏肉の<br>コーンフレーク焼き<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>ミネストローネ           | 鶏肉<br>ツナ (まぐろ)<br>ベーコン 大豆   | ブロッコリー 人参<br>トマトピューレ<br>さやいんげん  | きゅうり<br>たま 玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく  | コーンフレーク<br>パン粉<br>さとう 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ   | 大豆マヨネーズ<br>油<br>あぶら 油<br>オリーブ油  | しょうゆ みりん<br>酢 しょうゆ<br>塩 しょうゆ<br>ケチャップ コンソ<br>メ スープストック<br>塩 しょうゆ                    | E:605<br>P:29.1<br>F:23.8<br>塩:2.3  | E:732<br>P:34.6<br>F:27.6<br>塩:3.4                            |                                    |
| 27水   | ごはん              | MILK  | 三陸産いわしのしょうが煮<br>小松菜のおひたし<br>どさんこ汁                     | いわし<br>のり<br>豚肉 豆腐<br>(みそ)  | 小松菜<br>人参   | しょうが<br>もやし 白菜<br>玉ねぎ 大根 とうもろこし<br>ねぎ しょうが にんにく                                    | さとう 砂糖<br>さとう 砂糖<br>じゃがいも   | あぶら 油<br>大豆バター<br>(乳不使用)  | しょうゆ みりん 塩 酢<br>昆布エキス 寒天<br>しょうゆ<br>めんつゆ<br>煮干しだし 酒                                 | E:584<br>P:26.0<br>F:16.0<br>塩:1.7  | E:703<br>P:28.9<br>F:17.2<br>塩:1.9                            |                                    |
| 28木   | ごはん              | MILK  | 麻婆豆腐<br>春雨ともやしの<br>中華和え<br>きのこの卵スープ<br>オレンジ           | 豚肉 大豆ミート<br>豆腐 (みそ)<br>お魚ソーセージ (す<br>けそうたら・いとよ<br>りだい・大豆粉)<br>たまご 鶏肉<br>卵         | にら<br>チンゲンサイ  | たま 玉ねぎ 干しいたけ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>もやし きゅうり<br>とうもろこし<br>白菜 なめこ えのきたけ ねぎ              | さとう 砂糖 かたくり粉<br>はるさめ さとう<br>春雨 砂糖<br>かたくり粉  | あぶら 油<br>ごま油  | しょうゆ みりん<br>中華スープストック<br>トウバンジャン<br>しょうゆ 酢<br>中華スープストック しょう<br>ゆ 酒 塩 しょうゆ           | E:619<br>P:26.1<br>F:18.1<br>塩:1.8  | E:770<br>P:31.0<br>F:20.6<br>塩:2.3                            |                                    |
| 29金   | ごはん              | MILK  | あじのこがね焼き<br>こんにやく炒め<br>みそキムチ汁                         | あじ みそ<br>ウィンナー<br>豚肉 油揚げ<br>(みそ)  | 人参<br>にら  | ごぼう れんこん 干しいたけ<br>白菜 大根 えのきたけ ねぎ<br>キムチ (白菜 大根 にんにく<br>しょうが ねぎ)                    | さとう 砂糖<br>こんにやく 砂糖<br>さとう 砂糖  | 大豆マヨネーズ<br>ごま<br>あぶら 油<br>ごま油   | 塩 しょうゆ 酒<br>しょうゆ みりん<br>酒 一味唐辛子<br>煮干しだし 酒<br>魚しょう 塩<br>唐辛子                         | E:622<br>P:26.9<br>F:20.5<br>塩:1.8  | E:768<br>P:32.1<br>F:23.3<br>塩:2.5                            |                                    |