

6月 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。 ※ 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) P:たんぱく質 (g) F:脂質 (g) 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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日・曜	主食	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
1月	ごはん	鶏ひじきごはんの具 キャベツのおかか和え 高野豆腐と野菜のみそ汁	鶏肉 大豆ミート おから みそ かつお節 高野豆腐 (みそ)	ひじき	小松菜 人参	グリーンピース しょうが 干しいたけ もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	砂糖 砂糖 じゃがいも	あから油 酒 しょうゆ みりん しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:557 P:23.4 F:14.8 塩:1.7	E:692 P:27.5 F:16.4 塩:2.1
2火	食パン	ツナサンドの具 ジャーマンポテト 卵とチーズのふわふわスープ	ツナ (まぐろ) ベーコン 豆乳 鶏肉 卵 チーズ		人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 大豆マヨネーズ じゃがいも パン粉	酒 しょうゆ みりん コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ	E:554 P:28.6 F:21.4 塩:2.4	E:685 P:34.4 F:25.1 塩:3.4
3水	ごはん	厚焼き卵の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮 あじのつみれ汁	卵 鶏肉 豚肉 大豆 あじ すけそうたら 豚肉 大豆粉 (みそ)		人参	玉ねぎ えのきたけ 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ こんにゃく 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖	あから油 かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん ゼラチン 酒 しょうゆ 塩 煮干しだし	E:628 P:25.0 F:18.1 塩:1.9	E:775 P:29.4 F:20.6 塩:2.4
6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。「カミカミweek」として、かみごたえのある食品や歯の材料となるカルシウムなどを多く含む食品を使った給食を取り入れました。										
4木	ごはん	きびなごのかりかりフライ (小:2本 中:3本) たけのこと厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	きびなご 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 油揚げ (みそ) 豆乳 寒天粉		人参 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ りんご果汁	じゃがいも 砂糖 米粉パン粉 玄米粉 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 砂糖 水あめ	あから油 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:625 P:22.8 F:19.2 塩:1.4	E:785 P:27.5 F:22.4 塩:1.8
5金	ごはん	和風おろしハンバーグ カミカミ五目豆 まいたけのとろみ汁	鶏肉 豆腐 鶏肉 大豆 昆布 生揚げ		人参	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ まいたけ ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも かたくり粉	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:606 P:25.4 F:16.8 塩:1.8	E:745 P:29.7 F:18.7 塩:2.3
8月	ごはん	カミカミイカメンチ 中華風わかめサラダ ウェーブワンタンスープ	いか 大豆粉 わかめ ベーコン		人参 チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 小麦粉	あから油 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ	E:592 P:19.7 F:16.2 塩:1.7	E:757 P:23.9 F:19.4 塩:2.5
~ サッカーワールドカップ応援献立 ~ サッカーの世界大会が、アメリカ・カナダ・メキシコで開催されます。メキシコ料理のチリコンカン、アメリカ料理のクラムチャウダーを取り入れました。										
9火	背割り コッペ パン	チリコンカン ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	豚肉 大豆 大豆ミート あさり ベーコン 牛乳		人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース	油 砂糖 じゃがいも	赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃 ソース チリパウ ダー しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 白ワイン シチューフ レーク ペジャメルフ レーク 塩 しょうゆ	E:678 P:29.8 F:30.3 塩:2.5	E:816 P:35.5 F:34.9 塩:3.5
10水	ごはん	ぶりのピリ辛焼き カミカミきんぴら きのこのみそ汁	ぶり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	にんにく しょうが れんこん ごぼう 大根 白菜 なめこ しめじ えのきたけ ねぎ	ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:616 P:27.2 F:21.5 塩:1.7	E:766 P:32.3 F:24.9 塩:2.2
11木	ごはん	タッカルビ 豆もやしのさっぱり和え めかぶり卵スープ	鶏肉 豆腐 卵 めかぶり		人参	玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま油 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	E:576 P:23.9 F:18.1 塩:1.8	E:707 P:28.2 F:20.5 塩:2.3
12金	ごはん	あじの梅みそ焼き ほうれん草のごま和え 五色麩のすまし汁 オレンジ	あじ みそ 鶏肉 豆腐 ほうれん草		人参	にんにく しょうが もやし 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ オレンジ	ごま油 砂糖 ごま	ねり梅 酒 みりん しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:569 P:26.1 F:14.5 塩:1.8	E:699 P:31.1 F:16.3 塩:2.3

6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

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・めかぶり

水無月		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) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 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					
【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート										
15日	ごはん	豚肉のしょうが焼き わかめの甘酢和え 生揚げとかぶのみそ汁	豚肉 わかめ 生揚げ(みそ)	かぶの葉 人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり みかんシロップ漬 白菜 かぶ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖	油 酒 しょうゆ みりん 酢 塩	E:561 P:24.1 F:15.3 塩:1.6	小学校 中学校	
16日	黒糖 コッペ パン	マカロニグラタン ポテ・ポテサラダ 鮭ボールスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏肉 すけそうたら	ほうれん草 パセリ 玉ねぎ しめじ きゅうり 枝豆 小松菜 人参	玉ねぎ しめじ きゅうり 枝豆 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 大豆マヨ ソース 酒 しょうゆ コンソメ スープストック 塩	E:615 P:26.0 F:24.1 塩:2.5		
～ 防災給食 ～ 6月14日は「岩手・宮城内陸地震」が発生した日です。家庭で備蓄しやすい食材(缶詰・乾物など)を活用した献立を取り入れました。										
17日	ごはん	いわしの梅煮 ストックサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	いわし 鶏肉 大豆 高野豆腐(みそ)	人参	切りほしだいこん 大根 玉ねぎ 干しいたけ バナナ	砂糖 かたくり粉	油 大豆マヨネーズ	E:663 P:23.0 F:20.3 塩:1.9	E:792 P:26.1 F:21.8 塩:2.3	
18日	ごはん	鮭メンチカツ 三陸めかぶの和風サラダ チンゲンサイの旨辛スープ	鮭 すけそうたら めかぶ 豚肉	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 春雨	油 ごま油	E:593 P:20.1 F:18.0 塩:1.8	E:737 P:23.6 F:20.5 塩:2.4	
19日	ごはん	ほうれん草オムレツ カリポリ和え チキンカレー	卵 大豆 青大豆 鶏肉 豚レバー	ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす しそ れんこん) 玉ねぎ エリンギ にんにく グリーンピース しょうが	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	E:671 P:24.4 F:22.4 塩:1.9	E:849 P:29.7 F:26.9 塩:2.7	
22日	ごはん	焼きさばの甘みそがけ ゆず香和え わかめのすまし汁 ピーチゼリー	さば みそ 豆腐 わかめ 豆腐(みそ) ぶりのり	小松菜 人参	しょうが もやし キャベツ ゆず果汁 大根 たけのこ まいたけ ねぎ もも果汁	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 刻み麩	油 ごま油	E:649 P:22.9 F:21.0 塩:1.7	E:799 P:27.1 F:24.4 塩:2.2	
23日	パン	ピザ風ハンバーグ レモン風味サラダ コンソメジュリアン	豚肉 鶏肉 大豆粉 チーズ ツナ(まぐろ) ベーコン	ピーマン バジル トマトピューレ 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	E:519 P:25.2 F:18.3 塩:2.6	E:648 P:30.9 F:22.2 塩:3.6	
24日	ごはん	(こぎつねごはんの具) ポテトコロッケ 野菜のおかか和え ぶりのりのみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐(みそ) ぶりのり	人参 人参 さやいんげん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ とうもろこし キャベツ もやし 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	E:729 P:26.4 F:22.8 塩:2.5		
25日	ごはん	蒸しぎょうざの にらあんかけ (小:2こ 中:3こ) ハンサンスー プチプチ髪スープ	豚肉 お魚ソーセージ(す けそうたら・いとよ りだい・大豆粉) 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	にら 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ ねぎ	砂糖 小麦粉 かたくり粉 春雨 砂糖 パン粉 砂糖 小麦	油 ごま油 油	E:570 P:19.4 F:13.6 塩:1.9	E:725 P:23.3 F:16.0 塩:2.4	
26日	ごはん	赤魚のごま焼き 五目煮 根菜のみそ汁 ベビーチーズ	赤魚 寒天粉 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 油揚げ(みそ) チーズ	人参 人参	にんにく しょうが ごぼう れんこん 大根 しめじ ねぎ	ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 油	E:811 P:34.5 F:23.5 塩:2.5		
29日	ごはん	三色そぼろ 磯和え まめっこみそ汁	鶏肉 卵 のり 豆腐 油揚げ 豆乳(みそ)	小松菜 人参	グリーンピース しょうが もやし 白菜 大根 しめじ ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	E:638 P:25.5 F:22.7 塩:1.7	E:785 P:29.9 F:25.9 塩:2.1	
30日	テーブル ロール	ミートソースオムレツ 海藻サラダ ポトフ	卵 豚肉 昆布 わかめ とさかのり 鶏肉 大豆粉	トマトピューレ バジル かぶの葉 人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ しめじ セロリ	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ 砂糖 かたくり粉 油	油 オリーブ油	E:577 P:23.7 F:24.4 塩:2.7	E:718 P:28.7 F:30.0 塩:3.8	