

令和8年度

NO. 7

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】

すききらいなくなんでも食べよう

日・曜日	主食	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
19 (月)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
20 (火)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
21 (水)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
22 (木)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
23 (金)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
26 (月)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
27 (火)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
28 (水)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
29 (木)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													
30 (金)	ごはん	主菜(しゅざい)	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	ごま油		小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜(ふくさい)									中	830	27~41	20~31	2.5未満
		副菜(汁)-(しる)-													
		そのた(デザートなど)													

【今月の地場産品】

岩手県産… パン、ぶた肉、とり肉、だいず、つくね、白菜キムチ、干し椎茸、もやし

一関市産… 米、牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、じゃがいも、かぼちゃ

さといも、ほうれんそう、こまつな、なす、トマト、ミニトマト、ピーマン、ねぎ