



こんだまびよう



※ 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	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		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校		
18火			とりにく 鶏肉のポテト フレーク焼き	とりにく 鶏肉				ポテトフ레이크 パン粉	大豆マヨネーズ 油	しょうゆ みりん				
			えだまめ 枝豆サラダ											
			かぶのコンソメスープ	ウィンナー		キャベツ きゅうり えだまめ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう					
			ベビーチーズ	チーズ		かぶの葉 人参 玉ねぎ 白菜 かぶ	マカロニ		しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう					
19水			あじのすりごま焼き	あじ			にんにく しょうが		ごま油 ごま	しょうゆ トウバンジャン 酒 みりん				
			ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	めんつゆ					
			にらとさつまいものみそ汁			人参 にら	白菜 えのきたけ ねぎ	さつまいも	煮干しだし					
20木			あさりの炒り豆腐	たまご だいず 卵 大豆ミート			しょうが グリンピース	さとう 砂糖	あぶら 油	酒 しょうゆ みりん				
			しらす和え			小松菜	もやし キャベツ	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ				
			もずくのすまし汁	糸かまぼこ (すけそ うたら) 油揚げ	もずく	人参	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	さとう 砂糖	こんにゃく	魚介エキス かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩				
21金			とり 鶏ささみフライ	とりにく だいず 鶏肉 大豆粉				パン粉 さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 塩 中濃ソース				
			きんぴられんこん	ぶたにく 豚肉		人参 ピーマン	れんこん ごぼう	こんにゃく さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん				
			なまあげ 生揚げのみそ汁	なまあげ 生揚げ みそ			大根 白菜 もやし しめじ ねぎ		ごま	一味唐辛子				
☆赤荻小学校リクエスト希望献立☆「暑さに負けるな!栄養いっぱい献立」小学6年生のみなさんが、栄養バランス、旬、味付けなどを考えて立てた献立です。														
24月			どんな献立が登場する のか、材料名から 予想してみましょ う!	さば みそ				しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉		酒 しょうゆ	E:735	E:891	
					わかめ		人参	キャベツ きゅうり	さとう 砂糖		酢 塩			
25火			チキンのトマト クリームソース	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳		トマト	たまご 玉ねぎ なす しめじ	マカロニ さとう 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	E:598	E:713	
			ブロッコリーと コーンのサラダ			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう 砂糖	大豆マヨネーズ	酢 塩 こしょう				
			ミートボールスープ	とりにく 鶏肉	だいず 大豆粉	人参	玉ねぎ キャベツ	パン粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう				
			冷凍みかん				マッシュルーム セロリ	じゃがいも						
26水			あかうお 赤魚のねぎ塩焼き	あかうお 赤魚	かんてん 寒天粉		にんにく ねぎ			塩こうじ 酒 みりん トウバンジャン	E:593	E:732		
			じゃがいもの旨煮	とりにく だいず 鶏肉 大豆ミート	人参	じゃがいも こんにゃく	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	酒 しょうゆ みりん					
			油麩と夕顔のみそ汁	厚揚げ 青大豆		夕顔 白菜 もやし しめじ ねぎ	油麩	煮干しだし						
27木			はるま 春巻き	とりにく 鶏肉	豚肉 だいず 大豆粉	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 かたくり粉 薯蕷	あぶら 油	塩 しょうゆ	E:563	E:712		
			ツナボンとえ	ツナ (まぐろ) だいず	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 こしょう					
28金			チーズオムレツ	たまご 卵	チーズ				さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	酢 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	E:685	E:861	
			フルーツポンチ	とうにゅう 豆乳	かんてん 寒天		りんご果汁 ぶどう果汁	さとう 砂糖						
			なつやさい 夏野菜の ポークカレー	ぶたにく 豚肉		かぼちゃ 人参 トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす スッキーニ 枝豆 とうもろこし	じゃがいも	赤ワイン カレー フ레이크 ケチャップ 中濃ソース					
31月			ホキのタルタル焼き	ホキ おから			たまご 玉ねぎ		大豆タルタルソース	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	E:606			
			海藻サラダ	かいそう 昆布 わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング しょうゆ 塩						
			たまご はるさめ 卵と春雨のスープ	たまご 卵 ベーコン とうふ 豆腐	人参 チンゲンサイ	白菜 まいたけ ねぎ	かたくり粉 春雨	酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう						
				バナナ			バナナ							

8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・きゅうり・ズッキーニ・玉ねぎ・夕顔・トマト・なす・ピーマン・
じゃがいも (有機)・にんじん (有機)
岩手県産：パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・油揚げ・豆腐・大豆ミート・大根・キャベツ・もやし