



こんだまびよう

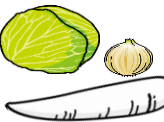
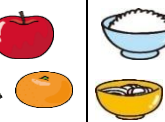
令和8年 一関市西部学校給食センター



西部学校給食センターの
ホームページからも献立表や
おたよりを見ることができます。

No. 1

※献立は、都合によって変更になることがあります。

		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	こんだてめい 献立名								小学校	中学校	
↓ 9日(木) 山目小・萩荘小の1年生は特別給食です。 ⇒ 【春雨スープはつきません。麦ごはんの代わりにおにぎりがつきます。】 											
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 602	E: 765	
	揚げぎょうざ (2個)	とり肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	チキンスープ しょうゆ 塩 こしょう	P: 22.5	P: 27.1	
	キャベツの甘みそ炒め	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ もやし		油	テンメンジャン しょうゆ 酒	F: 17.9	F: 20.9	
	春雨スープ / いちご(1個)	とり肉		チンゲンサイ	えのきたけ / いちご	春雨		中華スープストック しょうゆ 酒 塩	塩: 2.0	塩: 2.4	
↓ 10日(金) 山目小・萩荘小・巖美小の1年生は特別給食です。 ⇒ 【ヨーグルト和えはつきません。代わりにりんごゼリーがつきます。】 											
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 662	E: 820	
	ポークカレー	豚肉		トマト にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	酒 カレールウ	P: 20.0	P: 23.6	
	ブロッコリーのフレンチサラダ			ブロッコリー にんじん みずな	キャベツ コーン レモン果汁		オリーブ油	塩 こしょう	F: 17.8	F: 19.8	
	ヨーグルト和え	豆腐	ヨーグルト 寒天		りんご もも 洋なし みかん りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	砂糖			塩: 1.8	塩: 2.2	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 590	E: 735	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にら	玉ねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	P: 24.8	P: 29.2	
	パンサンスー	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	F: 17.6	F: 19.2	
	わかめのスープ		わかめ	さやえんどう	玉ねぎ えのきたけ			とりだし しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.6	塩: 3.2	
14 火	切目入りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 562	E: 688	
	ロングウインナーの マスタードソースがけ	豚肉				砂糖		塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 粒入りマスタード	P: 26.6	P: 31.9	
	枝豆とささみのサラダ	とり肉		にんじん 枝豆	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢	F: 21.0	F: 25.1	
	ABCスープ	とり肉		にんじん パセリ ブロッコリーの茎	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		チキンコンソメ コンソメ こしょう しょうゆ	塩: 2.9	塩: 3.5	
↓ お祝い給食 今日 は入学・進学をお祝いする給食です。お赤飯といちごのジュレでお祝いします。お赤飯の小豆の赤とジュレのいちごの赤が鮮やかです。											
15 水	お赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米		塩	E: 575	E: 717	
	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが	でん粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	P: 23.5	P: 27.9	
	菜花ののり和え		のり	菜花	はくさい もやし			しょうゆ みりん	F: 15.3	F: 17.2	
	わかめのすまし汁 / いちごのジュレ	豆腐	わかめ	にんじん	だけのこ ねぎ ぶなしめじ / いちご果汁 クランベリー果汁	砂糖		しょうゆ 塩 酒 かつおだし	塩: 1.9	塩: 2.4	
16 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 623	E: 791	
	ますの塩焼き	ます						塩	P: 28.2	P: 33.8	
	豚肉とふきの炒めもの	豚肉 さつま揚げ (スケソウ タラ イトヨリダイ エソ)		にんじん	ふき 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ	F: 15.9	F: 18.1	
	白玉だんご汁	とり肉 油揚げ		にんじん みつば	だいこん ごぼう ぶなしめじ 干しいたけ	もち米 でん粉 じゃがいも		しょうゆ 塩 酒 煮干しだし	塩: 1.3	塩: 1.6	
↓ 毎月19日は食育の日でかみかみ献立の日です。今月は17日がかみかみ献立の日です。今日のかみかみメニューは、いかとキャベツの甘酢和えとだけのこのみそ汁です。よく噛んでいただきます。											
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 575	E: 720	
	ハンバーグのオニオンソースがけ	とり肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖	ラード 油	しょうゆ 酒 みりん チキンコンソメ ケチャップ 塩	P: 24.3	P: 28.7	
	いかとキャベツの甘酢和え	するめいか	わかめ		きゅうり もやし キャベツ	春雨 砂糖		酢 しょうゆ	F: 15.5	F: 17.5	
	だけのこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	だけのこ ねぎ ぶなしめじ			煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.3	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 595	E: 789	
	自分でのせて親子丼	とり肉 卵		グリーンピース	玉ねぎ ねぎ		油	しょうゆ つゆ みりん	P: 24.8	P: 29.9	
	きゅうりの変わり漬け				きゅうり キャベツ しょうが		ごま油	しょうゆ とうがらし	F: 18.7	F: 21.2	
	なめこのみそ汁 / パナナ(中のみ)	豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ / パナナ レモン果汁			煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.3	

クラスがえ		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						E: エネルギー量(Kcal)		
		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		調味料	P: たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		F: 脂質(g)	
		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		塩: 食塩 相当量(g)	
日 / 曜	献立名								小学校	中学校
火	21 米粉コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 550	E: 664
	チキンカツ	とり肉 大豆粉				パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	しお塩 こしょう	P: 26.5	P: 31.5
	花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン レモン果汁		オリーブ油	しょうゆ こしょう	F: 20.4	F: 23.2
	かぶのスープ / チーズ(1個)	ぶたにく豚肉	/ チーズ	かぶの葉 にんじん	かぶ 玉ねぎ にんにく しょうが	マロニー	オリーブ油	チキンコンソメ しょうゆ こしょう	塩: 2.5	塩: 3.2
水	22 ごはん 牛乳		牛乳			こめ米			E: 594	E: 738
	自分で混ぜてたけのこご飯	とり肉 あぶら揚げ		にんじん	たけのこ		あぶら油	さけ酒 しょうゆ みりん しお塩	P: 25.3	P: 30.0
	キャベツの和風サラダ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ しお塩	F: 17.4	F: 20.1
	豆乳のみそ汁	なまあま生揚げ みそ 豆乳 白いんげん豆		にら さやいんげん	ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも			塩: 2.0	塩: 2.4
木	23 麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米 麦			E: 598	E: 726
	さんが焼き	いわし スケソウタラ 大豆粉 みそ		にんじん	たま玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖	あぶら油	さけしょうゆ しお塩 魚醤油	P: 26.9	P: 32.9
	切り干し大根炒め	ベーコン		こまつな にんじん	きり干し大根 えのきだけ	こんにゃく	あぶら油	しょうゆ	F: 16.1	F: 18.1
	にらたま汁 / パナナ(小のみ)	たまご 豆腐 卵		にら	たま玉ねぎ ぶなしめじ / パナナ レモン果汁	でん粉		しお塩 しょうゆ にぼし 煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.5
金	24 ごはん 牛乳		牛乳			こめ米			E: 584	E: 725
	ホイコーロー	ぶたにく豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら油	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン さけ酒 塩 こしょう	P: 22.2	P: 26.2
	春雨たっぷり中華サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり コーン きくらげ	はるこめ 春雨 さとう 砂糖	ごま油	す酢 しょうゆ	F: 17.9	F: 19.2
	豆腐とわかめのスープ	とうふ豆腐	わかめ	あか赤パプリカ	たけのこ もやし ねぎ			ちゅうが中華スープストック こしょう しょうゆ しお塩	塩: 2.1	塩: 2.6
月	27 ごはん 牛乳		牛乳			こめ米			E: 601	E: 745
	赤魚の生姜焼き	あかうお赤魚			しょうが			みりん さけ酒 しょうゆ	P: 26.1	P: 30.8
	肉じゃが	ぶたにく豚肉		にんじん グリンピース	たま玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう 砂糖	あぶら油	さけ酒 しょうゆ みりん	F: 12.9	F: 14.2
	せんべい汁	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいだけ	かやきせんべい		ぼし 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん 塩	塩: 2.2	塩: 2.4
火	28 結びパン 牛乳		牛乳			パン			E: 576	E: 695
	福たち菜入りオムレツ	たまご卵		ぶく福たち菜		でん粉 砂糖	あぶら油	かつお昆布だし す酢 しょうゆ みりん しお塩	P: 26.3	P: 31.4
	海藻サラダ		き芽わかめ わかめ 昆布 白とさかのり あか赤とさかのり	にんじん	もやし きゅうり	こんにゃく	オリーブ油	しょうゆ す酢 こしょう	F: 22.8	F: 26.5
	ハヤシシチュー	ぶたにく豚肉	ぶた豚レバー	にんじん グリンピース	たま玉ねぎ にんにく エリンギ		あぶら油 バター	ハヤシルウ トマトソース こしょう	塩: 3.4	塩: 4.3
木	30 麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米 麦			E: 638	E: 874
	ちくわ磯辺天ぷら(小1個・中2個)	ちくわ(スケソウダラグチ)	あおさ			でん粉 砂糖 小麦粉	あぶら油	しお塩	P: 23.0	P: 29.1
	春の煮しめ	こあ凍り豆腐		なばな菜花 にんじん	ごぼう たけのこ 干しいだけ	こんにゃく		かつおだし しょうゆ みりん さけ酒	F: 19.4	F: 26.7
	どさんこ汁	ぶたにく豚肉 とうふ豆腐 みそ		にんじん	たま玉ねぎ もやし コーン にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら油 バター	とうがらし粉	塩: 2.1	塩: 2.6

4月使用予定の地場産食材

★一関市産

米
牛乳
みそ
(17日、20日、22日、30日)
小松菜

★岩手県産

パン
とり肉
豚肉
もやし
ぶき

