



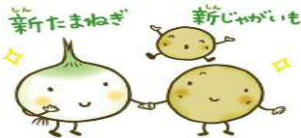
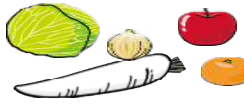
こんだまびょう



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。

※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)	
		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				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	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: ー	E: 806	
	松風焼き	とり肉 大豆 みそ	ひじき		玉ねぎ コーン	パン粉	ごま	酒	P: ー	P: 36.2	
	とりの五目煮	とり肉 さつま揚げ (スケソウダラ イトヨリダイ エソ) 大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ だけのこ	こんにゃく 砂糖	ごま油	かつおだし しょうゆ 酒 みりん	F: ー	F: 22.3	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 干しいいたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも		酒 しょうゆ 煮干しだし	塩: ー	塩: 1.9	
↓ 5月5日は子どもの日です。健やかな成長を願って若竹汁や、かしわもちが出ます！											
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 618	E: 784	
	鯉のぼり型ハンバーグの照焼きソース	とり肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ラード	しょうゆ トマトペースト しょう みりん 酒	P: 21.8	P: 26.9	
	キャベツのごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま	しょうゆ みりん	F: 15.7	F: 18.8	
	若竹汁/ミニ柏餅	豆腐	わかめ	にんじん みつば	だけのこ えのきだけ	/こしあん 米粉 砂糖		塩 かつおだし しょうゆ 酒	塩: 1.9	塩: 2.1	
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 677	E: 841	
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		めんつゆ 酒	P: 25.9	P: 31.2	
	すき昆布の煮付け	油揚げ	すきこんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん	F: 20.4	F: 23.3	
	いもち汁	油揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも でん粉	油	かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩	塩: 2.2	塩: 2.7	
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 665	E: 815	
	鶏つくね	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉		みりん しょうゆ 塩 しょう	P: 26.1	P: 30.1	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ 干しいいたけ	じゃがいも こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん	F: 22.7	F: 25.3	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく	ごま油	煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.5	
12 火	丸パン (横割り) 牛乳		牛乳			パン			E: 586	E: 778	
	白身魚フライトマトソース	ホキ		トマト	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 ドライソース ガリソース スープストック バジル しょう	P: 31.0	P: 41.1	
	切干大根とハムのサラダ	ハム	きゅうかめ	にんじん	切干大根 きゅうり レモン果汁	砂糖	油	しょうゆ しょう	F: 23.9	F: 29.7	
	キャロットポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ		クリーム	ホワイトソース ベジマメルウ スープストック しょう	塩: 3.0	塩: 3.8	
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 619	E: 767	
	鶏肉の朝鮮焼き	とり肉 鶏肉			にんにく	さとう 砂糖	ごま ごま油	酒 コチジャン しょうゆ	P: 26.5	P: 32.7	
	小松菜のおひたし			小松菜	キャベツ 切干大根			しょうゆ みりん	F: 19.4	F: 23.5	
	かきたまみそ汁 / 河内晩柑 (小のみ)	たまご 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ほうれん草	えのきだけ / 河内晩柑	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.7	
14 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 642	E: ー	
	厚焼き卵の和風あんかけ	たまご 卵			えのきだけ 干しいいたけ	砂糖 でん粉	油	みりん 酒 酢 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩	P: 24.7	P: ー	
	ごぼうの炒め煮	豚肉 大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	とうがらし粉 しょうゆ 酒 みりん	F: 18.6	F: ー	
	さつま汁	とり肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	さつまいも こんにゃく		煮干しだし しょうゆ 酒	塩: 2.2	塩: ー	
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 645	E: 838	
	春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ だけのこ	でん粉 春雨 小麦粉	ラード 油	しょうゆ 塩 しょう	P: 22.6	P: 27.0	
	家常豆腐	豚肉 なまあげ みそ		にんじん 赤パプリカ チンゲン菜	しょうが にんにく だけのこ ねぎ 干しいいたけ	さとう 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 中華スープストック とうがらし粉	F: 21.1	F: 27.2	
	五目中華スープ	たまご 卵		にんじん	はくさい しめじ ねぎ しょうが	でん粉		中華スープストック しょうゆ 塩 しょう	塩: 2.4	塩: 2.8	
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 633	E: ー	
	自分でのせて豚丼	豚肉		グリンピース	玉ねぎ にんにく	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	P: 24.6	P: ー	
	梅和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	梅 だいこん きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	F: 21.8	F: ー	
	かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ 生揚げ みそ		にんじん かぶの葉	かぶ えのきだけ			煮干しだし	塩: 2.3	塩: ー	

新たまねぎ 新じゃがいも 		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) F: 脂質(g) 塩: 食塩 相当量(g)		
		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	献立名								小学校	中学校	
19 火	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 660	E: 802	
	オムレツデミグラスソース	たまご 卵			玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	オリーブ油	酢 デミグラスソース トマトケチャップ	P: 28.0	P: 33.3	
	ジャーマンマッシュポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも	バター	スープストック 塩 こしょう	F: 27.1	F: 32.2	
	ミートボールのカレースープ	とり肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが ねぎ	でん粉 マカロニ 麦	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	塩: 2.4	塩: 3.2	
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: —	E: 755	
	ホキの生姜醤油焼き	ホキ			しょうが	でん粉		みりん しょうゆ 酒	P: —	P: 31.2	
	筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	さといも こんにゃく	あぶら 油	みりん しょうゆ 酒 めんつゆ	F: —	F: 18.2	
	山菜入りはっと	ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう わらび ぶなしめじ ねぎ	はっと (小麦粉)		に ぼ 煮干しだし しょうゆ 酒 塩	塩: —	塩: 2.3	
21 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 麦			E: 588	E: 759	
	ポーク焼売 (2個)	とり肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖		塩 こしょう	P: 28.2	P: 35.2	
	バンバンジー	とり肉			もやし きゅうり しょうが にんにく		ごま ラー油	しょうゆ 酢	F: 19.5	F: 23.1	
	中華風なめこ汁	とり肉 鶏肉 とうふ 豆腐			たけのこ なめこ ねぎ			中華スープストック 酒 しょうゆ こしょう	塩: 2.6	塩: 3.3	
↓ 毎月19日は食育の日でかみかみ献立の日 (今月は22日に実施します。カミカミ和えをよくかんで食べましょう！)											
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 626	E: 823	
	鶏肉の塩麹き	とり肉 鶏肉			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	塩こうじ 酒	P: 26.0	P: 33.1	
	カミカミ和え	するめいか	茎わかめ	にんじん	切りほいたいこん 切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	F: 18.8	F: 23.2	
	春キャベツのみそ汁 /河内晩柑 (中のみ)	あぶら 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ /河内晩柑	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩: 1.7	塩: 2.2	
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: —	E: 752	
	骨なしアジフライ	あじ				パン粉 小麦粉	あぶら 油	塩	P: —	P: 27.5	
	ひじきのごま酢和え		ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酢	F: —	F: 20.2	
	わらびときのこのみそ汁	とうふ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	わらび ぶなしめじ だいこん ねぎ			に ぼ 煮干しだし	塩: —	塩: 2.2	
26 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 616	E: 765	
	鶏のパン粉焼きカレー風味	とり肉			にんにく	パン粉	たまごふし油 マヨネーズ	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	P: 28.7	P: 36.3	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		みすな にんじん	キャベツ だいこん			酢 しょうゆ こしょう	F: 24.7	F: 30.2	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ 麦 じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.7	塩: 3.3	
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 628	E: 767	
	自分でのせて油麩丼	とり肉 あぶら 油 麩 たまご 卵			玉ねぎ ねぎ		あぶら 油	めんつゆ しょうゆ みりん 塩	P: 30.1	P: 35.1	
	野菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ みりん	F: 17.8	F: 19.9	
	豆腐とわかめのみそ汁/元氣3-グルト	とうふ 豆腐 みそ	わかめ/ヨーグルト	にんじん	はくさい	砂糖		に ぼ 煮干しだし	塩: 1.8	塩: 2.3	
28 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 麦			E: 630	E: 796	
	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		しょうゆ 塩 こしょう チキン スープ	P: 24.2	P: 29.1	
	豚キムチ炒め	ぶたにく 豚肉		にら	はくさい キムチ (はくさい 大根 塩 魚 しょうゆ 醤油 とがらし 砂糖 にんにくしょうが ねぎ にら) もやし ぶなしめじ			酒 しょうゆ みりん	F: 21.3	F: 24.4	
	卵と春雨のスープ	とり肉 鶏肉 たまご 卵		チンゲンサイ にんじん	干しいたけ ねぎ	春雨 でん粉		中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.1	塩: 2.6	
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 668	E: 829	
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆		にんじん ビーマン グリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも		ワイン トマトピューレ カレールウ	P: 20.8	P: 24.1	
	かりぼり和え				キャベツ もやし きゅうり たく あん (だいこん)		ごま	しょうゆ	F: 18.4	F: 20.5	
	ミックスフルーツサイダーゼリー				みかん りんご もも なし パイナップル	砂糖 ゼリー			塩: 2.1	塩: 2.4	

5月使用予定の地場産食材

★一関市産

米
にら
牛乳
トマトピューレ
ほうれん草
みそ (1・8・11・13・14・15・16・22・25・27日)

★岩手県産

もやし
パン
とり肉
豚肉
青大豆、大豆
みそ (14日)
生揚げ

