



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。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

No. 1

食育月間		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		
		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
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 621	E: 770
	生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉 生揚げ 豚し ー みそ		さやいんげん	玉ねぎ たけのこ エリンギ	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	P: 24.5	P: 28.8
	切り干し大根とめかぶのサラダ	ハム	めかぶ	にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	F: 19.8	F: 22.7
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 1.9	塩: 2.5
2月	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 556	E: 689
	ハンバーグのオニオンソースがけ	とり肉 豚肉 だいず			玉ねぎ にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖	ラード 油	ケチャップ チキンコンソメ 酒	P: 23.9	P: 29.6
	キャベツのマヨネーズ炒め			にんじん ビーマン	キャベツ しめじ			卵不使用マヨネーズ 酢 塩 こしょう	F: 22.4	F: 27.1
	とり団子のポトフ	とり肉 だいず		にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ ぶなしめじ	パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ラード 油	しょうゆ 塩 チキンコンソメ こしょう	塩: 2.7	塩: 3.3
↓6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です！ 今年の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。自分の歯と口を大切に して、いつまでもおいしく食 べられるようにしましょう。										
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 636	E: 808
	カミカミ イカメンチ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ	P: 23.3	P: 28.0
	ブロッコリーと豆のサラダ	まぐろ油揚げ いんげん 豆 だいず	チーズ	ブロッコリー	カリフラワー コーン レモン果汁			しょうゆ こしょう	F: 16.9	F: 20.8
	わかめと糸寒天のスープ / ぶどうの果汁グミ	豚肉 / セラチン 寒天 わかめ		にんじん	はくさい ねぎ しょうが / ぶどう果汁	/ みず 水あめ 砂糖		酒 中華スープストック しょうゆ こしょう	塩: 1.9	塩: 2.4
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 598	E: 745
	さばのしょうゆこうじ焼き	さば						しょうゆ 酒 みりん	P: 27.5	P: 33.0
	豆もやしと油揚げの炒め煮	油揚げ 豚肉		にんじん こまつな	だいず 大豆もやし	こんにゃく	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒 塩	F: 18.1	F: 20.7
	たけのことキャベツのみそ汁	生揚げ 豆腐 みそ		にんじん	えのきたけ			煮干しだし	塩: 1.9	塩: 2.3
5月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 620	E: 766
	チンジャオロース	豚肉		ビーマン 赤パプリカ	たけのこ 切干大根 もやし にんにく しょうが		あぶら 油	酒 しょうゆ 中濃ソース トウバンジャン 塩	P: 25.9	P: 30.4
	ポテトサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも		卵不使用マヨネーズ 酢 塩 こしょう	F: 20.4	F: 23.1
	サンラータン	たまご 卵 ベーコン		にんじん	玉ねぎ はくさい えのきたけ	でん粉		中華スープストック しょうゆ 酢 こしょう	塩: 1.9	塩: 2.2
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 602	E: 762
	ねぎ入り厚焼きたまご	たまご 卵			ねぎ	でん粉 砂糖	あぶら 油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	P: 21.3	P: 26.1
	かりぼり和え			にんじん	きゅうり キャベツ 干しだいこん	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 酢	F: 18.9	F: 22.3
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいだけ	こんにゃく じゃがいも		酒 しょうゆ 煮干しだし	塩: 1.9	塩: 2.4
9月	切り自入りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 635	E: 765
	スラッピー・ジョー	豚肉 豚し ー とり肉 いんげん豆 だいず		ビーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	でん粉 パン粉	あぶら 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 ワイン	P: 29.7	P: 35.1
	アスパラガスのごまサラダ			アスパラガス 南部一郎かぼちゃ	カリフラワー コーン	砂糖	ごま オリーブ油	しょうゆ 酢	F: 26.1	F: 30.2
	南部一郎かぼちゃバターージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ		大豆バター（乳不使 用）	クリーム コンソメ 塩 ペシャメルソース こしょう	塩: 1.9	塩: 2.4
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 597	E: 740
	とり肉のみそマヨ焼き	とり肉 みそ						酒 卵不使用マヨネーズ みりん	P: 29.7	P: 35.1
	梅おかか和え	かつお節 ちくわ（ス ケソウタラ・エソ）	かつお骨粉末	にんじん	はくさい きゅうり 梅肉	砂糖		しょうゆ 酢	F: 18.6	F: 21.2
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		にんじん	たけのこ ねぎ			煮干しだし しょうゆ 酒 塩 こしょう	塩: 1.5	塩: 2.0
↓ワールドカップ応援献立「みんなで日本代表を応援しよう！」 開催期間：6月11日～7月19日 開催地：アメリカ・カナダ・メキシコ 開催地をイメージした料理や、3か国の果物を使用したゼリーがつかます！										
11月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 645	E: 854
	白身魚メキシカンソース	ホキ		パプリカ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら 油 オリーブ油	塩 ケチャップ しょうゆ チリパウダー	P: 17.9	P: 21.6
	ビーンズサラダ	いんげん豆 だいず	チーズ		キャベツ きゅうり コーン レモン果汁		オリーブ油	塩 こしょう	F: 16.0	F: 18.0
	星のマカロニスープ/ワールドカッ プ応援ゼリー（トリプルゼリー）	とり肉		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ しめじ セロリ /ライム ぶどう ブルーベリー	マカロニ/砂糖		コンソメ 塩 こしょう	塩: 1.3	塩: 2.0
12月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 571	E: 705
	自分でのせて焼き肉丼	豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	P: 21.8	P: 25.6
	小松菜のお浸し		のり	こまつな	はくさい			しょうゆ みりん	F: 16.4	F: 18.3
	わかめスープ		わかめ		玉ねぎ えのきたけ		ごま	とりだし しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.0	塩: 2.4
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 619	E: 764
	スタミナ納豆	豚肉 納豆		にら	ねぎ にんにく		あぶら 油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ	P: 26.8	P: 31.4
	じゃがいものごま和え	かつお節	わかめ かつお骨粉末	にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	F: 19.2	F: 21.7
	小松菜と豆腐のみそ汁/リ-ルド カッ プ 応援 ゼリー（トリプルゼリー 萩小2～6年、 職員室のみ）	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい/ライム ぶどう ブルーベリー			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.4

		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	献立名								小学校	中学校	
16 火	こくどう 黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 616	E: 704	
	ポテトのミートグラタン	豚肉 とり肉		トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	「ゲチャップ」 ウスターソース ワイン 塩 こしょう	P: 30.8	P: 35.6	
	花野菜サラダ	とり肉		ブロッコリー	カリフラワー コーン レモン果汁	砂糖		しょうゆ	F: 22.5	F: 25.7	
	ふわふわたまごスープ /バナナ (小のみ)	ベーコン 卵	チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ/バナナ	パン粉		チキンコンソメ しょうゆ 塩 こしょう	塩: 2.7	塩: 3.6	
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 639	E: 839	
	鶏肉の香味焼き	とり肉 みそ			にんにく しょうが		ごま	しょうゆ 酒	P: 25.9	P: 31.7	
	麻婆大根	豚肉 豚レバー 生揚げ みそ			にんにく しょうが 大根 枝豆 ねぎ	でん粉 砂糖	ごま油	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	F: 20.4	F: 23.5	
	ワンタンスープ/バナナ (中のみ)	かまぼこ (スケソウダ ラ・イトヨリダイ) 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ/バナナ	ワンタン (小麦粉)		中華スープ しょうゆ こしょう	塩: 1.8	塩: 2.2	
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 647	E: 800	
	あじの黒酢ソース	あじ				でん粉 砂糖	油	黒酢 しょうゆ	P: 29.4	P: 35.2	
	かみかみきんぴら	するめいか 大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん つゆ とうがらし粉	F: 19.7	F: 22.7	
	めかぶ汁	油揚げ 豆腐	めかぶ	にんじん	切り大根 ねぎ えのきだけ			昆布だし しょうゆ 酒	塩: 1.7	塩: 2.0	
↓ 毎月19日は食育の日でかみかみ献立の日											
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 591	E: 736	
	自分でのせてガパオライス丼	豚肉 豚レバー 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	ガパオシーズニング しょうゆ つゆ	P: 25.0	P: 29.4	
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ 中華スープレーストック	F: 16.6	F: 18.6	
	豆腐と春雨のスープ	とり肉 豆腐		にんじん ほうれん草	ねぎ 干しいたけ	春雨 でん粉	ごま油	しょうゆ こしょう	塩: 2.0	塩: 2.5	
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 670	E: 804	
	豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 とり肉		こねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖		しょうゆ 塩 酒 みりん	P: 29.0	P: 33.7	
	じゃがいものごまみそ煮	豚肉 みそ		さやいんげん	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 砂糖	ごま	酒 みりん	F: 18.8	F: 21.1	
	いわしのつみれ汁 / オレンジ (小のみ)	いわしつみれ (いわ し・スケソウダラ) 凍り豆腐 大豆		にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ / オレンジ	でん粉 砂糖	油	塩 こしょう かつおだし しょうゆ 酒 つゆ	塩: 1.8	塩: 2.1	
23 火	おす 結びパン 牛乳		牛乳			パン			E: 579	E: 776	
	とり肉のハーブ焼き	とり肉			にんにく レモン果汁		オリーブ油	塩麹 こしょう バジル	P: 29.9	P: 38.1	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	はくさい コーン レモン果汁			卵不使用マヨネーズ こしょう	F: 25.6	F: 30.7	
	クラムチャウダー / オレンジ (中のみ)	あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ / オレンジ	じゃがいも	オリーブ油	ベジメイルソース コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.0	塩: 2.7	
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 607	E: 827	
	ちくわ磯辺揚げ (2個)	ちくわ (スケソウダラ)	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩	P: 20.4	P: 26.0	
	しっとりミルクおから	とり肉 おから	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん	F: 19.5	F: 26.8	
	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ みそ		さやいんげん	ごぼう もやし ねぎ			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.6	
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 674	E: 834	
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト 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: 20.1	P: 23.6	
	福神漬け和え				きゅうり はくさい もやし 福神漬 (だいこん なす きゅうり れんこん しょうが うり なたまめ しその葉 しいたけ)	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 塩	F: 15.9	F: 17.6	
	フルーツ白玉				みかん アロエ さくらんぼ果汁	しらたま 白玉もち 砂糖 水あめ			塩: 2.3	塩: 2.7	
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 666	E: 830	
	モウカザメのねぎみそ焼き	モウカザメ みそ			ねぎ しょうが	砂糖		酒 しょうゆ みりん	P: 24.5	P: 29.3	
	揚げさつま芋のサラダ	ちりめんじゃこ			きゅうり コーン	さつまいも	油	卵不使用マヨネーズ 塩 こしょう	F: 16.7	F: 18.9	
	はっと汁	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	はっと (小麦粉)		煮干しだし しょうゆ 酒 塩	塩: 1.6	塩: 2.1	
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 629	E: 785	
	豚肉のおろしポン酢がけ	豚肉			だいこん レモン果汁			しょうゆ みりん 酢	P: 26.0	P: 31.5	
	小松菜ののり和え		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ レモン果汁	砂糖		しょうゆ	F: 21.1	F: 24.3	
	豆乳こまみそ汁	ベーコン 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	ごま ごま油	煮干しだし	塩: 1.9	塩: 2.3	
30 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 603	E: 744	
	とりのから揚げ甘辛だれ	とり肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	P: 28.7	P: 34.4	
	シャキシャキサラダ	まぐろ油揚げ			きゅうり キャベツ レモン果汁 玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	しょうゆ こしょう スープレーストック コンソメ 塩	F: 24.2	F: 29.5	
	ミートボールのカレースープ	とり肉	にんじん あおねぎ	しょうが		マカロニ 麦 でん粉	オリーブ油	こしょう カレー粉 しょうゆ	塩: 2.2	塩: 3.1	

6 月使用予定の地場産食材

★一関市産

米
みそ
牛乳

ほうれん草
小松菜
もやし
チンゲンサイ

★岩手県産

大豆
パン
とり肉
豚肉

