



No. 1

※献立は、都合によって変更になることがあります。

		体内でのおもなほ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	
1	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 626	E: -	
	自分でのせてもすく丼	豚肉	もすく	にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ コーン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	P: 24.7	P: -	
	もやしとツナのとえ物	まぐろ油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	F: 20.7	F: -	
	なすと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	なす 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩: 2.3	塩: -	
2	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 605	E: -	
	のり塩ポテトコロッケ	大豆粉	あおのり			じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油	しお 塩	P: 18.6	P: -	
	筑前煮	とり肉 ちくわ(スケソウタラ エソ) 大豆粉		にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 めんつゆ しお 塩	F: 17.0	F: -	
	じゃがいもと大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩: 1.9	塩: -	
3	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 665	E: -	
	さばの塩焼き	さば						しお 塩	P: 25.9	P: -	
	切りほしだいこんのソース炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	切りほしだいこん ぶなしめじ	こんにゃく 砂糖	油	ちゅうのう 中濃ソース しょうゆ だしの素	F: 24.4	F: -	
	わかめと豆腐のみそ汁/冷凍みかん	豆腐 みそ		こまつな 小松菜	ねぎ/みかん			に ぼ 煮干しだし	塩: 1.9	塩: -	
6	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 614	E: 762	
	とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖		みりん しょうゆ 酒	P: 24.6	P: 29.2	
	五目きんぴら	大豆	茎わかめ	にんじん	ごぼう 切り干大根	こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ みりん	F: 18.2	F: 20.8	
	ひきな汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 たけのこ ねぎ			に ぼ 煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.5	
 ↓ 7日は「七夕給食」です。七夕スープは天の川を、星型のにんじんは天の川にかかるきれいな星を表現しています。 											
7	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 624	E: 771	
	星のハンバーグトマトソースがけ	とり肉 豚肉 大豆粉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	コンソメ トマトケチャップ バジル オレガノ	P: 26.1	P: 32.8	
	こまつナサラダ	まぐろ油揚げ		こまつな 小松菜	コーン	砂糖	オリーブ油	酢 コンソメ こしょう しお 塩	F: 20.7	F: 25.0	
	七夕スープ / 天の川ゼリー	ベーコン	寒天	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ / レモン果汁 りんご果汁 みかん果汁	マロニー / みず 氷あめ 砂糖		とりガラスープ コンソメ こしょう	塩: 2.5	塩: 3.2	
8	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 594	E: 737	
	ホイコーロー	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ	砂糖	油	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 酒 塩 こしょう	P: 28.8	P: 34.1	
	小松菜の中華和え		のり	こまつな 小松菜 にんじん	もやし えのきだけ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう	F: 16.1	F: 17.8	
	たまご 卵と春雨のスープ	とり肉 卵		チンゲンサイ にんじん	ねぎ 干しいたけ	はるさめ でん粉		中華ｽｰﾌﾟ ｽﾄｯｸ しょうゆ 塩 こしょう	塩: 1.8	塩: 2.1	
↓ 7月10日は、「納豆の日」です。納豆ふりかけをご飯にかけていただきます！											
9	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 609	E: 752	
	かつおと大豆のオーロラソース	かつお 煮干し 青大豆				でん粉 砂糖	油	酢 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 酒 こしょう	P: 29.0	P: 34.0	
	もやしのしょうが和え				もやし きゅうり しょうが 大根	砂糖	ごま	しお 酢 塩 酢	F: 17.1	F: 18.9	
	もすくのすまし汁/納豆ふりかけ	豆腐/納豆 かつお節	もすく/のり	にんじん オクラ/かぼちゃ	大根 ねぎ	/砂糖	/油	かつおだし しょうゆ 酒 塩	塩: 2.2	塩: 2.6	
10	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 674	E: 817	
	チーズ入りキッシュ	たまご 卵	チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも でん粉	油	酢 しお 塩	P: 26.8	P: 30.7	
	キャベツのごまサラダ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	F: 21.2	F: 22.8	
	夏野菜カレー	とり肉		にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす スズキーニ		油	こしょう カレールウ	塩: 2.6	塩: 2.9	

 こまめに水分はよう		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) 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				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
13月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 635	E: 826
	春巻き	ぶたにく 豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こむぎこ 小麦粉 水あめ 砂糖 はるさめ でん粉	あぶら 油 ラード	しょうゆ 塩	P: 27.3	P: 32.5
	とり肉とピーマンの甘辛炒め	にく とり肉		にんじん ピーマン 4色 ピーマン (赤、黄、緑 オレンジ)	にんにく しょうが たけのこ きりぼしだいこん 切干大根 もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	酒 しょうゆ 中濃ソース テンメンジャン 塩	F: 17.7	F: 23.1
	ブチブチ麦のスープ	ぶたにく 豚肉 たまご 卵 とうふ 豆腐	わかめ	にんじん	干ししいたけ しょうが にんにく	おぎ 麦		さけ 酒 しょうゆ 塩 コンソメ	塩: 1.8	塩: 2.3
14火	切り目入りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			E: 577	E: 713
	チキンのトマトクリームソース	にく とり肉	牛乳	トマト	たま 玉ねぎ なす ぶなしめじ	さとう 砂糖		酒 塩 スープストック こしょう	P: 27.6	P: 33.2
	キャベツサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ カリフラワー レモン果汁		ごま	卵不使用マヨネーズ しょうゆ こしょう	F: 21.3	F: 24.6
	野菜スープ/ 小玉すいか (中のみ)	にく とり肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン / すいか	じゃがいも マカロニ		スープストック 塩 こしょう	塩: 3.1	塩: 3.5
↓ 毎月19日は食育の日でかみかみ献立の日 ↓ 今月のかみかみメニューは旬のピーマンを使ったきんぴらです。違う食感の食材がたくさん入っているので、よくかんで食べましょう。										
15水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 641	E: 801
	いわしのかば焼き	いわし				こめこ 米粉 でん粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒	P: 25.3	P: 30.7
	ピーマンのきんぴら	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう 干ししいたけ	こんにゃく 砂糖	あぶら 油 ごま	酒 みりん しょうゆ とうがらし粉	F: 20.2	F: 23.5
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあ 生揚げ みそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.3
16木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 625	E: 763
	ひじき入り厚焼き卵	たまご 卵 大豆	ひじき	にんじん		砂糖 でん粉	あぶら 油	かつおだし 昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	P: 22.7	P: 26.7
	なす炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖	ごま油	みりん しょうゆ コチュジャン	F: 14.2	F: 15.9
	南部一郎かぼちゃはっと/ 小玉 すいか (小のみ)	にく とり肉		南部一郎かぼちゃ にんじん	だいこん 大根 ごぼう ねぎ 干ししいたけ/ すいか	こむぎこ 小麦粉		に ぼ 煮干しだし しょうゆ 酒 塩	塩: 1.4	塩: 1.8
17金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 626	E: 772
	豆腐ハンバーグのおろしソース	とうふ 豆腐 大豆粉 とり肉			だいこん 大根 ねぎ 玉ねぎ	さとう 砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん 塩	P: 26.3	P: 31.1
	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし コーン	さとう 砂糖		しょうゆ	F: 17.9	F: 20.1
	みそけんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう ねぎ 干ししいたけ		あぶら 油	さけ 酒 に ぼ 煮干しだし	塩: 2.2	塩: 2.5
23木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			E: 661	E: -
	コーンしゅうまい	ぶたにく 豚肉 とり肉			しょうが 玉ねぎ コーン	さとう 砂糖 でん粉 小麦粉 小麦粉	ごま油	しょうゆ 塩	P: 33.3	P: -
	豚キムチ炒め	ぶた 豚肉			キャベツ 玉ねぎ はくさいキムチ (はくさい 大根 塩 魚肝油 とうがらし 砂糖 にんにく しょうが ねぎ にら)	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 こしょう	F: 20.9	F: -
	豆腐と卵のスープ	たまご 卵 とうふ 豆腐	わかめ	にんじん 水菜	たま 玉ねぎ えのきたけ	でん粉		しょうゆ 塩 かつおだし こしょう	塩: 2.0	塩: -

7月使用予定の地場産食材



★一関市産

米
みそ
牛乳
南部一郎かぼちゃ

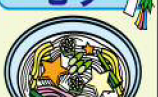


オクラ
小松菜
有機じゃがいも
チンゲンサイ
有機にんじん
ほうれん草
大根
玉ねぎ
ピーマン

★岩手県産

はっと (岩手県産小麦粉)
パン
とり肉
豚肉
青大豆、大豆
キャベツ
きゅうり
トマト
もやし

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

— 夏休み おやつ約束 —

その1 時間を決める
その2 量を決める
その3 組み合わせを考える



おやつは、“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。おやつは楽しみやりリラックスする時間である一方、とり方を間違えると大変。
量やエネルギーが多すぎると、食事にも影響してきます。
どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。