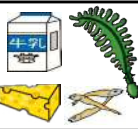
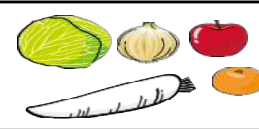
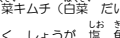


		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						E：エネルギー量(Kcal)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		調味料	小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
日／曜	献立名									
18 火	き切り自入りコッペパン 牛乳					パン			E： -	E： 748
	ロングウィンナーのりんごソースがけ				りんご にんにく しょうが レモン果汁	砂糖		塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	P： -	P： 31.3
	枝豆とツナのサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	もやし キャベツ 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢	F： -	F： 27.6
	南部一郎かぼちゃポタージュ/オレンジ			南部一郎かぼちゃ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ / オレンジ		バター クリーム	コメ バッテリー こしょう 白ワイン しょうゆ	塩： -	塩： 3.8
19 水	ごはん 牛乳					こめ 米			E： -	E： 751
	赤魚のピリから焼き				ねぎ しょうが にんにく			コチュジャン しょうゆ みりん 酒	P： -	P： 31.4
	生揚げの五目煮	豚肉 生揚げ みそ		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 鶏がらスープ 酒	F： -	F： 20.2
	なすと油麩のみそ汁	みそ		こまつな	なす えのきたけ ねぎ	あぶら 油麩 じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩： -	塩： 2.0
20 木	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 605	E： 748
	自分でのせて豚丼				しめじ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒	P： 27.4	P： 32.0
	ごま和え			にんじん こまつな	もやし キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	F： 17.4	F： 19.5
	キムチ汁	  みそ		にんじん	          	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし しょうゆ	塩： 1.5	塩： 1.9
21 金	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 600	E： 735
	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	あぶら 油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスー	P： 19.9	P： 23.0
	ひじきの中華和え		ひじき	こまつな にんじん	   	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	F： 16.8	F： 18.9
	春雨とひき肉のピリ辛スープ / オレンジ（小のみ）	とり肉 みそ		チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ / オレンジ	でん粉 春雨	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン	塩： 2.1	塩： 2.5
↓ 食育の日：今日はカミカミ給食です。今日のカミカミメニューはカミカミサラダです。よく噛んでいただきます。										
24 月	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 663	E： 820
	夏野菜カレー			にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら 油	酒 カレールウ	P： 20.0	P： 23.4
	カミカミサラダ	するめいか		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	F： 16.5	F： 18.4
	フルーツポンチ				みかん アロエ りんご いちご果汁 シャインマスカット果汁	砂糖			塩： 2.0	塩： 2.4
25 火	丸パン 牛乳					パン			E： 577	E： 729
	とり肉のレモンバジル焼き	とり肉			レモン果汁 にんにく		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン 塩 こしょう バジル ルガノ	P： 34.3	P： 42.5
	ラタトゥィユ	ベーコン		黄パプリカ ピーマン トマト	玉ねぎ なす スズキーニ にんにく		オリーブ油	ケチャップ コンソメ しょうゆ しお こしょう 赤ワイン	F： 22.6	F： 26.7
	ラビオリスープ / ヨーグルト		ヨーグルト		玉ねぎ キャベツ えのきたけ	    /  砂糖	あぶら 油	中華スープストック コンソメ 塩 こしょう ポークエキス	塩： 2.7	塩： 3.5
26 水	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 604	E： 750
	あじの黒酢ソース	あじ				でん粉 砂糖	あぶら 油	しお 黒酢 しょうゆ	P： 26.0	P： 31.3
	キャベツのゆかり和え	とり肉		にんじん こまつな	キャベツ しそ 大根 こぼろ 干ししいたけ たけのこ	砂糖		しお 塩	F： 18.0	F： 20.6
	沢煮碗			にんじん	ねぎ			しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩 こしょう	塩： 1.8	塩： 2.3
27 木	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 595	E： 740
	自分でのせて親子丼	とり肉 卵			玉ねぎ ねぎ グリンピース		あぶら 油	しょうゆ めんつゆ みりん	P： 26.1	P： 30.9
	きゅうりのかわり漬				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： 16.4	F： 18.3
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	 		にんじん こまつな	玉ねぎ ふなしめじ	じゃがいも		に ぼ 煮干しだし	塩： 1.9	塩： 2.2
28 金	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 576	E： 715
	なすとピーマンの中華炒め			ピーマン 赤パプリカ	なす たけのこ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん とりだし	P： 23.0	P： 27.3
	オクラのおかか和え	かつお節		オクラ にんじん	キャベツ			しょうゆ	F： 12.8	F： 14.0
	あさり入りトックスープ / チーズ3個（中のみ）	あさり とり肉	わかめ / チーズ	にんじん	はくさい ねぎ	トック（米）		酒 中華スープストック しょうゆ こしょう	塩： 2.1	塩： 2.5
↓ 過去の「学校給食レシピコンテスト」の『給食でこれが食べたい!』部門で大賞を受賞した、東山小学校5年生（受賞当時）の作品「ピリ辛サンラータン」が給食に登場します。										
31 月	ごはん 牛乳					こめ 米			E： 634	E： 791
	とり肉のあまから焼き	とり肉			にんにく	砂糖	ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ	P： 31.5	P： 37.9
	キャベツとじゃこの炒めもの	 	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	でん粉	あぶら 油 ごま油	みりん しょうゆ	F： 20.7	F： 23.6
	ピリ辛サンラータン	 	わかめ		ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	でん粉	ごま油 ラー油	とりだし しょうゆ 酢	塩： 1.8	塩： 2.2

8月使用予定の
地場産食材

★一関市産： 米 にら 牛乳 みそ 南部一郎かぼちゃ トマト 玉ねぎ じゃがいも きゅうり こまつな なす にんじん ピーマン スズキーニ

★岩手県： 油揚げ 干ししいたけ 大根 キャベツ もやし パン とり肉 豚肉

