



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)				
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる											
			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											
1 (水)	ごはん	牛乳	コーンしょうまい (小学2個、中学3個)	とりにく ぶたにく だいず				とうもろこし きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう ごむぎこ	しょうゆ しお オイスターソース	今日の「中華風切り干し大根の煮物」は、給食レシピコンテスト2025給食でこれが食べたい！部門の大賞作品です。(藤沢中学校当時2年生) 調理の手軽さやごはんが進む味つけにするなど、みんなが食べやすいように工夫した一品に仕上げています。	小学校	中学校	576	20.5	12.4	1.8	
			給食レシピコンテスト2025大賞作品 ★中華風 切り干し大根の煮物	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	きりほしだいこん エリンギ しょうが にんにく	こんにやく	ごまあぶら									さけ つゆ
			ワンタンスープ			にら にんじん	たまねぎ たけのこ きゃべつ ねぎ ほししいたけ	ワンタン										ラーメンスープ こしょう
			オレンジ				オレンジ											
2 (木)	ごはん	牛乳	ガパオライスの具	とりにく だいず みート				たまねぎ	てんさいとう	ガパオシーズニング ワイン つゆ しょうゆ	ガパオライスは、タイでよく食べられる家庭料理です。ガパオとはバジルのこと。バジルはしその仲間なので特有の香りがあります。今日はガパオライスの具をごはんにのせて、香りを楽しみながら食べてみましょう。	小学校	中学校	648	26.4	20.5	1.8	
			ブロッコリーのごまサラダ			ピーマン にんじん	カリフラワー とうもろこし	さとう	ごま ごめあぶら									しょうゆ
			ミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ なす スッキーニ	じゃがいも	オリーブ オイル									トマトスーブルウ
3 (金)	ごはん	牛乳	ホッケのスタミナ焼き	ホッケ				ねぎ しょうが にんにく	てんさいとう	しょうゆ とうがらし	暑い時期は熱中症予防のために、のどが渇く前に麦茶や水などで水分を補給することが大切です。汗を多くかく時には塩分も必要になるので、スポーツドリンクなどもいいでしょう。ただし、砂糖も多く含まれているため、飲み過ぎると余計にのどが渇いてしまうので気を付けましょう。	小学校	中学校	567	24.3	15.3	1.8	
			ごもく五目きんぴら	ぶたにく だいず	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごま ごまあぶら									さけ みりん しょうゆ
			たまねぎと小松菜のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも										にほしだし かつおだし
			せんちゆう千中のみ	とうにゆう			さとう ごめこ	あぶら	レモンかじゅう									
6 (月)	ごはん	牛乳	イカの竜田揚げ	イカ				しょうが	でんぷん	なたねあぶら さけ しょうゆ	イカには、疲れを早くとったり、血管の病気を予防したりする効果のある「タウリン」という成分が多く含まれています。しっかり食べて、今週末も元気に過ごしましょう。	小学校	中学校	615	24.9	18.9	1.7	
			ちくぜんに筑前煮	とりにく だいず		いんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	こんにやく てんさいとう	ごま ごめあぶら									にほしだし かつおだし さけ しょうゆ みりん
			どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター ごめあぶら									にほしだし かつおだし さけ とうがらし
7 (火)	こくとう コッペ パン	牛乳	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト			たまねぎ しょうが にんにく		カレーこ ケチャップ しょうゆ	7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。七夕は、彦星と織姫が年に一度だけ、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われていて、七夕には短冊に願い事を書いたり、行事食であるそうめんを食べたりします。今日の給食では、星空をイメージしたスープを作ります。	小学校	中学校	580	23.7	22.4	2.6	
			シャキシャキサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きりほしだいこん	じゃがいも さとう										す しょうゆ こしょう
			ほし はるさめ たなばた 星と春雨の七夕スープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし きゃべつ	はるさめ マカロニ										コンソメ しょうゆ ワイン こしょう
			たなばた 七夕クレープ	とうにゆう			さとう ごめこ	あぶら	レモンかじゅう									
8 (水)	ごはん	牛乳	あぶらふん どんぐり 油 麩井の具	とりにく たまご				たまねぎ ねぎ	あぶらふ	ごめあぶら さけ みりん しょうゆ つゆ	麩を油で揚げた油麩は、宮城県北部と岩手県南部でよく食べられている食べ物です。今日は輪切りにした油麩をだし汁で煮込み、ねぎと一緒に卵でとじました。自分でごはんののせて、油麩丼にして食べてみましょう。	小学校	中学校	592	25.4	18.8	1.9	
			ツナボンとえ	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゃべつ	さとう	ごま									レモンかじゅう しょうゆ
			とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にら にんじん	だいこん えのきたけ											にほしだし かつおだし
9 (木)	ごはん	牛乳	サバのごまみそかけ	サバ みそ				しょうが	てんさいとう	ごま さけ みりん	魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、サバやイワシなど青魚の脂には脳の働きを良くする効果もあります。	小学校	中学校	608	21.3	21.7	1.7	
			やさい 野菜の浅漬け		こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ きりほしだいこん											あさづけのもと
			さわに わん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	こんにやく										にほしだし さけ つゆ しお こしょう しょうゆ
10 (金)	ごはん	牛乳	いわて純情メンチカツ	ぶたにく				たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ	なたねあぶら ウスターソース しお	今日は「納豆の日」です。納豆は大豆を発酵させて作ります。発酵させることで、大豆の時よりビタミンが5倍に増えます。また、納豆のねばねばは、血液をサラサラにしてくれる働きもあります。栄養があり手軽に食べられるので、朝ごはんのおかずにもおすすめです。	小学校	中学校	649	19.8	23.4	2.0	
			からし和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり きゃべつ とうもろこし	さとう										しょうゆ からし
			じゃが芋ともやしのみそ汁	みそ		ごまつな にんじん	たまねぎ もやし なめこ	じゃがいも										にほしだし かつおだし
			なっとう 納豆ふりかけ	なっとう かつおぶし	のり	かぼちゃ		さとう										しお

7月使用予定の地場産食材

【一関市産】 きゃべつ、小松菜、ズッキーニ、大根、玉ねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、切干大根、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ

【岩手県産】 じゃがいも、かぶ、もやし、なめこ、切りごぼう、干し椎茸、こんにやく、パン、納豆、豆腐、生揚げ、とり肉、みそ





# こんだて よていひょう

【目標】

暑さに負けない食事をしよう  
健康に良い飲み物について考えよう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
			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						
			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						
13 (月)	ごはん	給食レシピコンテスト2025大賞作品 ★ベジタブルマーボー	とうふ だいずミート		トマト ピーマン パプリカ	なす ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	てんさいとう	ごめあぶら ごまあぶら	トウバンジャン とりだし しょうゆ	今日の「ベジタブルマーボー」は、給食レシピコンテスト2025地産地消部門の大賞作品です。(一関市千厩学校 当時5年生) 大豆から作られる大豆ミートを使って栄養価を高め、豆腐と野菜だけで仕上げた一品です。	609	25.0	15.9	2.1
		パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごはん	ひやしラーメンスープ しょうゆ す					
		中華風コーンスープ	たまご ベーコン		はねぎ	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ		ちゅうかさスープ しょうゆ しお こしょう		773	30.9	18.4	2.7
		せんちゅう 干中のみ	なっとう かつおぶし	のり	かぼちゃ		さとう		しお					
14 (火)	しゃくパン	たけのこ 館ヶ森高原豚の ガーリックトマトソースがけ	ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく		オリーブ オイル	コンソメ しお こしょう	給食をリレーに例えると、第一走者は食材を作る生産者さんです。安全な食材は給食作りに欠かせません。第二走者は調理員さんです。たくさんの食材をおいしい給食に仕上げます。第三走者は給食当番さんです。クラスの給食を運んだり盛り付けたりします。そしてアンカーは給食を食べるみなさんです。しっかり食べてゴールしましょう。	559	24.5	25.6	2.1
		スパゲッティサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ	しお マスタード					
		かぶとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん かぶのは	かぶ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ こしょう		697	30.0	30.9	2.9
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう							
15 (水)	ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ	でんぶん さとう		しお みりん こうしんりょう	暑い日が続くと、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることで、ビタミンB1が不足し夏バテになりやすくなります。豚肉や大豆のようなビタミンB1を多く含むものを積極的にとりましょう。	643	22.8	16.4	2.1
		カリボリ和え		こんぶ		だいこん きゃべつ きゅうり		ごま	しょうゆ					
		なつやすみ 夏野菜カレー	ぶたにく レバー		かぼちゃ トマト ピーマン	りんご とうもろこし なす たまねぎ えだまめ しょうが にんにく		ごめあぶら	カレールウ ナツメグ カレーこ		814	27.7	18.6	2.8
16 (木)	ごはん	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん さとう	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ	今日の給食は、7月26日の土用の丑の日に合わせた献立です。この日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないといわれています。給食ではうなぎの代わりに、いわしを使ったかば焼きを作ります。	597	23.6	17.4	1.8
		ごもく まめ 五目豆	だいず とりにく		いんげん にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごめあぶら	にぼしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ					
		にらとねぎのみそ汁	みそ わかめ		にら にんじん	だいこん ねぎ きゃべつ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし		759	29.1	20.7	2.4
17 (金)	ごはん	とりにく 鶏のコーチジャン焼き	とりにく			にんにく	てんさいとう	ごま ごまあぶら	コーチジャン さけ しょうゆ	トックは韓国で食べられている餅です。韓国ではトックをお菓子にしたり、炒めたりと様々な食べ方をしています。今日は棒状のトックをスライスしてスープに入れました。韓国ではこの料理を「トックック」と呼びます。	584	25.3	15.0	1.9
		もやしナムル			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん		ごめあぶら	ドレッシング					
		トックスープ	かまぼこ たまご		にんじん	たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ	トック		とりだし しお しょうゆ こしょう		740	34.5	15.3	2.4
21 (火)	ミルクパン	てんぷ 手作りグラタン	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ パンこ こめこ	バター	コンソメ しお ワイン	レモンの酸っぱさのもとになっているのは「クエン酸」です。クエン酸には疲れを取り除き、食欲を増す効果があります。夏バテ予防にもなるので、今の時期におすすめの食べ物です。	562	23.4	22.4	2.6
		レモン風味サラダ			プロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	ごめあぶら	レモンかじゅう しょうゆ					
		肉だんごのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも パンこ みずあめ	だいずあぶら	コンソメ しょうゆ しお みりん しょうゆ		702	28.1	27.3	3.2
22 (水)	ごはん	てんぷ 手作りピーマンの肉詰め	ぶたにく とりにく とうにゅう		ピーマン	たまねぎ	てんさいとう パンこ		しお ソース こしょう ケチャップ	ピーマンは夏の暑い太陽が大好きな野菜です。強い陽ざしを受けて、緑色が濃くなり、たっぷり栄養をたくわえます。今日はピーマンの肉詰めを手作りします。味わって食べてください。	630	26.1	21.9	1.7
		ほうれん草のごまマヨ和え	ツナ		ほうれんそう プロッコリー にんじん		じゃがいも さとう	ごめあぶら	しょうゆ こしょう					
		ニラ玉のみそ汁	たまご みそ		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		にぼしだし かつおだし		803	32.2	26.2	2.2
23 (木)	ごはん	(わかめごはんの具)	わかめ						しお	夏休みに入ると、摂取量が減る栄養素があります。それはカルシウムです。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。夏休み中もみなさんの体は休まず成長しているので、牛乳やヨーグルト、なっとうやとうふなどカルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。	606	22.4	16.8	1.9
		アジフライ	アジ				パンこ こむぎこ	なたねあぶら	しお					
		大根の梅和え	かまぼこ		にんじん しそ	だいこん きゅうり うめ	さとう	ごめあぶら	しょうゆ					
		肉うどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	うどん		にぼしだし つゆ さけ しょうゆ しお		758	27.4	18.9	2.4
24 (金)	わかめごはん	(わかめごはんの具)	わかめ						しお	今日は1学期の給食最終日です。すべての学校の1学期の給食が終わりになります。夏休み中も、夏バテや熱中症にならないように、生活リズムをととのえ、のどが渇く前に水分補給をして、朝ごはんをしっかり食べて、充実した毎日を過ごしてください。	765	28.9	24.0	3.3
		厚揚げ入りきゃべつ炒め	ぶたにく なまあげ みそ		ピーマン	きゃべつ しょうが にんにく	てんさいとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら	トウバンジャン さけ とりだし しょうゆ テンメンジャン					
		ポテトサラダ	ツナ		きゅうり たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	マスタード しお					
		大根となめこのみそ汁	みそ		ごまつな にんじん	だいこん なめこ たまねぎ			にぼしだし かつおだし					