

日曜	こんだて名		主な食品とはたらき						調味料など 添加物		給食 栄養価		小学校 (高)		中学校	
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
7月	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				糖 砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	653	692			
	主菜	とり肉のレモンソース焼き	鶏肉					片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパーオイル	たんぱく質(g)	26.7	27.6			
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ		砂糖	ごま油	醤油 とうがらし(粉)	脂質(g)	19.0	19.3			
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ				煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.7	2.9			
	その他	オレンジ				オレンジ					今日から、令和7年度の給食が始まります。献立表とともに「さあ・食べんべい」も見てみましょう。今月はお米について特集しております。					
8月	主食・飲み物	丸型コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	662	717			
	主菜	てや照り焼きハンバーグ	鶏肉 大豆		玉ねぎ			パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉	ショートニング	醤油 食塩 みりん 胡椒	たんぱく質(g)	27.9	29.7			
	副菜	マカロニサラダ			にんじん	玉ねぎ どうもろこし きゅうり		マカロニ 砂糖		ノンエッグマヨネーズ 食塩	脂質(g)	27.3	28.3			
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー にんにく		じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン ケチャップ トマトソース コンソメ 胡椒	食塩相当量(g)	2.5	2.7			
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん					今日の丸型コッペパンには、横に切れ目が入っています。主菜の照り焼きハンバーグをはさむと、ハンバーガーとして食べることができます。マカロニサラダをばさんでもいいですね。					
9月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳				糖 米粒麦		食塩	エネルギー(kcal)	670	708			
	主菜	ゆーりんちー油淋鶏	鶏肉		長ねぎ にんにく しょうが			片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	食塩 醤油 酢 旨辛たれ	たんぱく質(g)	22.2	22.8			
	副菜	すき昆布のサラダ		すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ 切干大根		砂糖		青しそドレッシング 醤油 食塩	脂質(g)	21.9	22.4			
	汁物	野菜スープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根		じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	2.1	2.2			
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん					油淋鶏は、中国料理のひとつで、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入った甘酸っぱいたれがかかっている料理です。					
10月	主食・飲み物	いろいろごはん 牛乳		牛乳	にんじん 青じそ	野沢菜 赤かぶ 大根 しば漬け		糖 砂糖		食塩 梅酢	エネルギー(kcal)	659	704			
	主菜	ツナ入り厚焼き玉子	卵 まぐろ		パセリ			砂糖 片栗粉	大豆油 植物油脂	酢 醤油 かつおだし 食塩 こんぶだし	たんぱく質(g)	27.3	28.5			
	副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく		じゃがいも 砂糖	大豆油	醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	18.8	19.2			
	汁物	だいこん大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		わかめ	にんじん 大根 白菜				煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.7	2.7			
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん					ツナは、英語でまぐろのことを意味します。筋肉の成長や修復に不可欠なたんぱく質が豊富です。					
11月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳				糖 米粒麦		食塩	エネルギー(kcal)	721	764			
	主菜	さけなんぼく 鮭の南蛮漬け	鮭		長ねぎ			砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 とうがらし(粉)	たんぱく質(g)	28.4	29.3			
	副菜	れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし			(ごま)	香りごまドレッシング 醤油 食塩	脂質(g)	22.2	22.8			
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが にんにく		じゃがいも	大豆油 バター	とうがらし(粉) 鶏がらだし かつおだし	食塩相当量(g)	1.7	2.0			
	その他	オレンジ				オレンジ					どさんこを漢字で書くと「道産子」です。「北海道産」や「北海道で生まれたもの」という意味があります。北海道に行った気分を味わいながら食べてみましょう。					
12月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳				糖 米粒麦		食塩	エネルギー(kcal)	734	771			
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉		玉ねぎ (りんご)			小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 ウスターソース	たんぱく質(g)	22.5	23.2			
	副菜	なめたけ和え			にんじん	もやし キャベツ 切干大根 えのき茸				つゆ 醤油	脂質(g)	26.6	27.1			
	汁物	じゃがいものみそ汁	ウインナー みそ		にんじん	玉ねぎ 大根		じゃがいも		煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.4	2.4			
	その他	あじつ味付けのり(万博)	かつおぶし		のり 昆布	しいたけ		砂糖		食塩 みりん いりこ とうがらし	2025年4月13日から10月13日まで、大阪の人口島「夢洲」で大阪・関西万博が開催されます。今日の味付けのりには、万博のイラストがついていますので、確認してみてくださいね。					
1月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				糖		食塩	エネルギー(kcal)	642	680			
	主菜	さばの塩焼き	さば								たんぱく質(g)	27.3	28.2			
	副菜	ゆずか 柚子香和え	寒天	にんじん 厚うれん草	きゅうり もやし (ゆず果汁)					つゆ ゆずポン酢	脂質(g)	19.2	19.5			
	汁物	こんさいじる根菜汁	鶏肉 油揚げ	にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しいたけ		じゃがいも			かつお昆布だしパック 醤油 酒 みりん かつおだし	食塩相当量(g)	2.0	2.1			
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん					ほうれん草は、久慈市の特産物です。地域の産物を地域で消費すること「地産地消」といいます。地産地消をして、地域の農家さんを応援しましょう！					
2月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳				糖 米粒麦		食塩	エネルギー(kcal)	807	852			
	主菜	とうふ豆腐ナゲット(2個)	豆腐 豆乳 魚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし		砂糖 小麦粉 片栗粉	植物油脂 大豆油	食塩	たんぱく質(g)	23.9	25.2			
	副菜	つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ きゅうり 大根 切干大根					脂質(g)	28.9	29.9			
	汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	大豆油	コンソメ カレールウ 米粉カレールウ ケチャップ カレーフレーク 中濃ソース	食塩相当量(g)	2.6	2.6			
	その他	はっさく				はっさく					はっさくは、すっきりとした酸味にほのかな苦みがある果物です。ぷりっとした食感と味のバランスがちょうどよいのが特徴です。内皮をむきながら食べてみてくださいね。					
3月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳				糖 米粒麦		食塩	エネルギー(kcal)	618	656			
	主菜	アジカツ	あじ 豆乳 スクウトダラ		玉ねぎ			パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	植物油脂 大豆油	食塩 醤油	たんぱく質(g)	24.2	25.2			
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし	にんじん 厚うれん草	切干大根 もやし			砂糖		醤油 食塩	脂質(g)	16.9	17.5			
	汁物	さわにわん沢菜漬	豚肉	にんじん 網さや	ごぼう 大根 なめこ しいたけ					かつお昆布だしパック 醤油 酒 胡椒 かつおだし	食塩相当量(g)	2.1	2.1			
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん					網さやは、マメ科エンドウ属の野菜です。花が咲いてから15日くらいで収穫することができます。					

- * 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- * 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨がありません。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを読み込んで、お答えください。4月30日が締め切りとなっております。

「さあ・食べんべい」答え

さくらんぼ

日曜	こんだて名	主な食品とはたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価		小学校 (高)	中学校	
		血や肉・骨を作る		からだの調子を良くする		熱や力になる			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
進学・進級おめでとう給食													
18	金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	742	781
		主菜	はながたとうふ 花豆豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	28.4	29.1	
		副菜	ごぼく 五目ちらしの具	鶏肉 油揚げ	にんじん 絹さや	れんこん かんぴょう しじめ	砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油	脂質(g)	21.8	21.7	
		汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 みそ	にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ	じゃがいも		かつお粉バック かつおだし	食塩相当量(g)	2.5	2.6	
		その他	お祝いいちごショコラケーキ	豆乳 おから		いちご果汁	砂糖 米粉 片栗粉	植物油脂	ココアパウダー	今日は、「入学・進級おめでとう給食」です。新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。お祝いメニューを食べて、これからの1年間に弾みをつけていきましょう。			
21	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		米			エネルギー(kcal)	718	763	
		主菜	しょうが 白身魚フライのほうれん草みそかけ	ホキ 豆乳 みそ	ほうれん草		小麦粉 砂糖 バン粉 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	30.9	32.3	
		副菜	ごもく 五目ひじき	大豆 さつま揚げ ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん	脂質(g)	18.9	19.6	
		汁物	とり 鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐	にんじん	白菜 長ねぎ しじめ	小麦粉 砂糖		かつお粉バック 醤油 酒 みりん	食塩相当量(g)	2.9	3.0	
22	火	主食・飲み物	冷凍食パン 牛乳		牛乳		小麦粉 砂糖 片栗粉	マーガリン	食塩	エネルギー(kcal)	644	671	
		主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉	にんにく		パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 パーム油	醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	24.0	25.5	
		副菜	キャベツとコーンのサラダ		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			野菜たっぷりドレッシング 酢 醤油	脂質(g)	24.5	25.3	
		汁物	しろいんげん豆のポタージュ	白いんげん豆 インゲン豆 赤インゲン豆 ひよこ豆	牛乳	バセリ ほうれん草	玉ねぎ	バター	チキンブイヨン シチューフレーク	食塩相当量(g)	3.0	3.1	
その他	りんごジャム			りんご		水あめ 砂糖		今日のポタージュには、豆類がたくさん入っています。豆類は、食物繊維が豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。					
23	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		米			エネルギー(kcal)	679	764	
		主菜	はるま 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しじめ	春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油 植物油脂	醤油 食塩 ポークブイヨン	たんぱく質(g)	18.7	20.5	
		副菜	ほうれん草のサラダ		にんじん ほうれん草	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	脂質(g)	22.2	25.5	
		汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	キャベツ きくらげ	片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	食塩相当量(g)	2.2	2.4	
		その他	オレンジ			オレンジ				ほうれん草は久慈市産のものを使用しています。久慈地方は岩手県内最大のほうれん草の産地です。鉄分が多い野菜なので、成長期のみなさんはしっかり食べましょう。			
24	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		米			エネルギー(kcal)	649	688	
		主菜	いわしの梅煮	いわし		梅	砂糖 片栗粉		醤油	たんぱく質(g)	25.8	26.7	
		副菜	ひじき和え		ひじき	ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根	砂糖		醤油	脂質(g)	17.7	18.0
		汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	こんにゃく 長ねぎ しじめ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油 食塩	食塩相当量(g)	2.7	3.0	
25	金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 米粒麦			エネルギー(kcal)	641	682	
		主菜	ガバオライスの具	豚ひき肉 豚レバー 大豆	バジル 赤パプリカ 黄パプリカ 橙パプリカ	玉ねぎ	砂糖	大豆油	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング	たんぱく質(g)	25.3	26.3	
		副菜	ナムル		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	脂質(g)	17.3	17.5
		汁物	にくだんご 肉団子スープ	鶏肉団子	寒天	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しじめ			中華だし 醤油 つゆ 酒 胡椒	食塩相当量(g)	3.0	3.2
		その他	みしょうかん			みしょうかん				みしょうかんは、ずっしりとした見た目やさわやかな風味から「和製グレープフルーツ」と呼ばれています。3月～6月が旬で、愛媛県などで多く栽培されています。			
28	月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 米粒麦			エネルギー(kcal)	699	742	
		主菜	う はな 卵の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 バン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油脂	食塩 醤油	たんぱく質(g)	23.6	24.6
		副菜	ふた 豚キムチ炒め	豚肉 (さば)			白菜 玉ねぎ れんこん 切干大根 (りんご)	砂糖	ごま油	酒 醤油	脂質(g)	21.0	21.6
		汁物	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ 白菜			煮干し粉だしバック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.2	2.2
30	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		米			エネルギー(kcal)	638	674	
		主菜	ほうきょうぎ 棒餃子	豚肉 鶏肉	にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 水あめ	大豆油 植物油脂	食塩 醤油	たんぱく質(g)	22.4	23.3	
		副菜	ちゅうかふう 中華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油	脂質(g)	14.7	14.9	
		汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜	大根 長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン	食塩相当量(g)	2.7	2.9	
		その他	オレンジ			オレンジ				キャベツを収穫せずに畑でそのままにしておく、菜の花が咲きます。キャベツがアブラナ科アブラナの野菜だからです。			

食育の日こんだて 令和7年度テーマ
「かるしおで家族の健康を守ろう！」
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。
 令和7年度のテーマは、「かるしおで家族の健康を守ろう！」です。
 毎月1つの減塩方法を使用した料理を給食として提供します。

【久慈市LINE@】

「久慈市LINE@」で献立表・食物アレルギー詳細献立を見ることが出来ます。右の囲みから友だち追加できますので夕飯の買い物時や、外出先からの食物アレルギーの確認等にご活用ください。
 なお、翌月分の献立表等の掲載日は、毎月25日頃を予定しております。



ID検索


1ヶ月平均	681	724
エネルギー(kcal)	25.3	26.4
たんぱく質(g)	21.1	21.7
脂質(g)	2.5	2.6
食塩相当量(g)		