

日曜	こんだて名	主な食品とほたらきからだの調子をよくする						調味料など 添加物	給食栄養価		
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			小学校(高)	中学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	652	696
	主菜	焼き餅のごまみそだれ	さげ みそ			砂糖	ごま	酒 食塩 みりん	たんぱく質(g)	29.7	31.0
	副菜	わかめの酢の物	わかめ	にんじん	もやし きゅうり 切干大根	砂糖		酢 醤油	脂質(g)	15.3	15.8
	汁物	煮込みおでん	生揚げ ちくわ さつま揚げ ウインナー	にんじん	大根 こんにやく	じゃがいも		醤油 酒 みりん 煮干しだしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.9	3.0
2 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	667	707
	主菜	かつおフライ	かつお		玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 植物油脂	醤油 食塩	たんぱく質(g)	26.8	27.9
	副菜	鶏香和え	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		醤油	脂質(g)	15.4	15.8
	汁物	わかたけの若竹汁	鶏肉 豆腐 なたと	わかめ	にんじん	たけのこ えのき茸 長ねぎ		かつお昆布だしパック 醤油 酒 食塩	食塩相当量(g)	2.3	2.5
7 水	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	673	762
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ		小麦粉 片栗粉 砂糖	植物油 大豆油	食塩	たんぱく質(g)	25.5	29.0
	副菜	ごぼうのごまマヨ和え	大豆	にんじん	ごぼう キャベツ		ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油	脂質(g)	21.5	23.8
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	白菜 長ねぎ ししげ	うどん		煮干しだしパック つゆ 酒 みりん 醤油 (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.1	2.3
8 木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	668	712
	主菜	鶏産鶏つくね	鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ		みりん 酒 醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	26.9	28.5
	副菜	納豆和え	納豆 かつおぶし	にんじん ほうれん草	白菜 切干大根	小麦粉 片栗粉		つゆ	脂質(g)	22.1	23.0
	汁物	うるいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん	うるい	じゃがいも		煮干しだしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.3	2.3
9 金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	722	774
	主菜	ブレンオムレツ	卵			砂糖 片栗粉	菜種油 大豆油	酢 食塩	たんぱく質(g)	24.1	25.5
	副菜	福神漬和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬			食塩	脂質(g)	17.9	18.7
	汁物	豚肉と大豆のカレー	豚肉 大豆	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	大豆油	カレー粉 給食用 コータスカールウ NSカレーフレーク コンソメ 中濃ソース チキンブイヨン	食塩相当量(g)	3.1	3.3
12 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	635	675
	主菜	いわしの甘煮	いわし		しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 食塩	たんぱく質(g)	24.8	25.7
	副菜	ブロッコリーのごま和え	(さば)	(乳)	ブロッコリー	砂糖	(ごま)	醤油 ごま和えの素	脂質(g)	14.3	14.4
	汁物	じゃがいもわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも	煮干しだしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.0	2.2
13 火	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	647	708
	主菜	チリコンカン	豚ひき肉 大豆	トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖 パン粉	大豆油	食塩	たんぱく質(g)	29.2	31.6
	副菜	野菜コロッケ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油	食塩	脂質(g)	25.1	26.7
	汁物	たまご卵スープ	鶏肉 卵	にんじん パセリ	白菜 ししげ	片栗粉		コンソメ チキンブイヨン うすくちしゆゆ 酒 胡椒	食塩相当量(g)	3.1	3.5
14 水	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	672	717
	主菜	肉団子(2個)	鶏肉		玉ねぎ	パン粉 砂糖 水あめ	大豆油	食塩 醤油 酢 ケチャップ	たんぱく質(g)	23.7	24.9
	副菜	わかめサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	脂質(g)	17.5	18.1
	汁物	みそワタンスープ	豚ひき肉 (さば)	にら	とうもろこし 玉ねぎ もやし	ワンタン	大豆油 (ごま)	酒 味噌ラーメンスープ	食塩相当量(g)	2.3	2.5
15 木	主食・飲み物	麦ごはん ジョア(ブレン)				米 米粒麦 砂糖			エネルギー(kcal)	672	711
	主菜	鶏のから揚げ(2個)	鶏肉		しょうが にんにく	片栗粉	大豆油	醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	26.6	27.8
	副菜	野菜のレモン和え		にんじん	きゅうり 枝豆 キャベツ 切干大根 レモン果汁			つゆ	脂質(g)	16.5	16.6
	汁物	いそじる磯汁	いか 豆腐	わかめ	にんじん	しめじ 白菜	片栗粉	かつおだしパック 酒 うすくちしゆゆ つゆ 食塩	食塩相当量(g)	2.4	2.5

食育の日「だしを効かせて」

16 金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	664	707
	主菜	アジフライ	アジ			小麦粉 パン粉	大豆油	食塩	たんぱく質(g)	25.7	27.0
	副菜	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉 大豆	グリーンピース	大根 こんにやく しょうが ししげ	砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	20.6	21.4
	汁物	白菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	にんじん	白菜 えのき茸 長ねぎ			かつお昆布だしパック	食塩相当量(g)	1.8	1.9

\* 太字になっている食材は久慈市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。  
 \* 給食費納期限は、5/26(月)です。よろしくお願いたします。  
 \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。  
 \* 忘れず納付をお願いします。

お魚には骨があります。  
 ←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。5月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べべ」答え  
こんにやく

日曜	こんだて名	主な食品とほたらき						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							
<b>食育の日「だしを効かせて」</b>														
19月	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	672 22.6 21.2 2.2	714 24.0 22.0 2.2
	主菜	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのき茸 しめじ		砂糖 片栗粉 大豆油		デミグラスソース チキンブイヨン ケチャップ 中濃ソース 食塩 コンソメ				
	副菜	アスパラのごまサラダ			にんじん アスパラガス		キャベツ カリフラワー とうもろこし		(ごま)		香りごまドレッシング			アスパラガスは茎を食べるやさしいです。地下にたくさん根があり、収穫が終わっても、根に蓄えた養分から翌年にまた生えてきて、10年くらいは収穫ができます。
	汁物	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー		白菜 大根		マカロニ		チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒			
20火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	740 30.8 22.3 1.8	795 32.6 23.3 1.8
	主菜	フィレオチキン	鶏肉					片栗粉 小麦粉 パン粉	大豆油 パーム油		食塩			ミニトマトには、ビタミンA、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が含まれています。これらの栄養素は、健康な皮膚や視力、骨の健康、神経機能の維持など、様々な健康効果をもたらしてくれます。
	副菜	ブロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー		キャベツ 枝豆		砂糖	サラダ油	酢 食塩			
	汁物	クリームシチュー	鶏肉		牛乳 クリーム		玉ねぎ しめじ		じゃがいも	バター	ベジメタルソース コンソメ 食塩 胡椒			
21水	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	697 21.1 21.2 2.0	738 22.2 21.6 2.0
	主菜	餃子フライ(2個)	豚ひき肉 大豆			キャベツ にんにく しょうが		砂糖 小麦粉 もち米粉	植物油 大豆油		醤油 食塩 胡椒			切干大根は、大根を縦長に切って乾燥させた乾物です。干すことで栄養成分やうま味が増します。
	副菜	きりしほいこ 切干大根のサラダ			にんじん		キャベツ 切干大根 もやし		砂糖	サラダ油	酢 醤油			
	汁物	はくさいにくだんご 白菜と肉団子のスープ	肉団子		にんじん		白菜 たけのこ しいたけ		春雨		中華だし 醤油 胡椒			
22木	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	657 27.1 16.4 2.3	696 28.0 16.4 2.6
	主菜	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが		砂糖			酒 醤油			小松菜などのアブラナ科の青菜は、江戸時代の食卓には欠かせないものであったと言われています。徳川吉宗が、小松川村の地名から「小松菜」と名づけたことが名前の由来とされています。
	副菜	はくさい あまぎ 白菜の甘酢和え			にんじん 小松菜		白菜 もやし 切干大根		砂糖		食塩 酢			
	汁物	せんべい汁	鶏肉		にんじん		ごぼう 長ねぎ しいたけ		せんべい		煮干しだしパック 醤油 酒 みりん 食塩 (いりだし)			
23金	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	728 27.4 24.7 2.1	784 29.3 26.5 2.1
	主菜	どんぐ そばろ丼の具	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚レバー		にんじん グリンピース		しょうが たけのこ しいたけ		砂糖	大豆油	酒 醤油			今日のみそ汁には、わらび・ふき・たけのこの3つの山菜が入っています。春は特に多くの山菜が採れる時期です。旬の時期の食材は栄養も豊富になります。
	副菜	かぼちゃサラダ			かぼちゃ ブロッコリー		玉ねぎ		マカロニ		ノンエッグマヨネーズ 食塩 胡椒			
	汁物	さんまの 山菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん		わらび ふき たけのこ 白菜 オレンジ				煮干しだしパック (いりだし)			
26月	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	682 25.9 20.5 1.8	734 27.6 21.5 1.9
	主菜	いわしの いわしのかば焼き	いわし					砂糖 片栗粉 米粉	大豆油		醤油 みりん 酒			日本で一番みそを作っているのは、長野県です。長野県では大豆、米、ごし、塩からつくる米みそが生産されています。みそは各地で多くの種類が作られています。
	副菜	ひじきの ひじきのサラダ		ひじき	にんじん		大根 きゅうり 枝豆				和風ドレッシング			
	汁物	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん		ごぼう 長ねぎ しめじ		さつまいも		酒 煮干しだしパック (いりだし)			
27火	主食・飲み物	食パン 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	682 30.6 23.3 3.3	734 32.3 24.3 3.6
	主菜	鶏肉の 鶏肉のバジルソースステーキ	鶏肉			ごようしゃ		片栗粉	オリーブオイル		バジルオイルソース 食塩			ペンは、バスタの一種です。イタリア語で羽やペンを表す「ペン」の複数形です。斜めに切られた形状が羽の先に似ていることからそう呼ばれるようになったと言われています。
	副菜	ペンネの ペンネのトマトソース煮	豚ひき肉 豚レバー			トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		ペンネ 砂糖	オリーブオイル	中濃ソース 食塩 胡椒			
	汁物	かぶと かぶとベーコンのスープ	ベーコン			ブロッコリー	かぶ キャベツ 玉ねぎ		じゃがいも		コンソメ 醤油 胡椒 食塩			
28水	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	667 27.1 19.2 2.1	715 28.6 19.9 2.3
	主菜	あじの あじのさんが焼き	あじ みそ		にんじん		玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ		砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩			大根は、部位によって味が違います。先の方は、からみが強いので、ピリ辛の大根おろしに、真ん中は甘みがあるので、煮物やみそ汁の具に、上の方はからみが弱いので、サラダや酢の物にするといえます。
	副菜	コロコロ コロコロきんぴら	鶏肉 大豆		にんじん		ごぼう こんにやく 枝豆 しいたけ		砂糖	大豆油 ごま ごま油	酒 かつおだし 醤油 みりん			
	汁物	だいこん 大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん		大根		じゃがいも		煮干しだしパック (いりだし)			
29木	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	677 26.2 19.9 2.4	745 28.7 22.1 2.6
	主菜	鮭 鮭メンチカツ	鮭 たら			玉ねぎ		砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油		食塩 酒			5月29日は「こんにやくの日」です。さあ、食べんべにも〇〇の日シリーズが掲載されているので、ぜひチェックしてみてくださいね。
	副菜	こんにやく こんにやくサラダ				わかめ	大根 こんにやく キャベツ		砂糖	サラダ油	酢 うすくちしょうゆ 胡椒			
	汁物	かしわ汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん		ごぼう 長ねぎ		じゃがいも		かつおだしパック 酒 醤油 食塩			
30金	主食・飲み物	寒ごはん 牛乳		牛乳				米 米穀麦				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	656 28.0 16.0 2.0	701 29.7 16.5 2.3
	主菜	はっかん 白金豚シューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが		片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油		醤油 食塩 オイスターソース			ピーマンは、とがらしの仲間です。辛みのない大きな果実のことをいいます。緑色のピーマンは赤や黄色になる前の未熟な果実なので、独特の香りや苦味が出ます。
	副菜	チンジャオ チンジャオロースー	豚肉		赤ピーマン 青ピーマン		しょうが たけのこ 玉ねぎ		砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん オイスターソース 食塩			
	汁物	ちゅうか 中華風コンソメスープ	鶏肉 豆腐		にんじん		白菜 とうもろこし しいたけ		片栗粉 コンスターチ		中華だし 醤油 胡椒 食塩			

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。

**だしを効かせて**

**5月かるしおメニュー【大根のそぼろ煮】**

大根をかつおぶしのだし汁で下ゆでしている  
ので、苦味などがなくなり、だしのうまみが  
しみこんでいます。

1ヶ月平均	677	726
エネルギー(kcal)	26.5	28.1
たんぱく質(g)	19.6	20.4
脂質(g)	2.3	2.5
食塩相当量(g)		