

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		
			血や肉・骨を作る		からだの調子良くする		熱や方になる			小学校(高)	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	700	748
	主菜 卵の花コロッケ	牛乳	おから	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	大豆油 植物油	食塩 醤油	たんぱく質(g)	22.1	23.5
	副菜 肉団子の炒り煮		肉団子(鶏肉)		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 パン粉	サラダ油 大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし	脂質(g)	22.6	23.6
	汁物 白菜のみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	片栗粉	ラード	食塩	食塩相当量(g)	2.5	2.6
3火	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	658	706
	主菜 揚げそば		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖	植物油 ラード	食塩 醤油	たんぱく質(g)	22.2	23.9
	副菜 冷麺サラダ		(さば)		にんじん	きゅうり 切干大根	はるさめ	ごま油	冷麺スープ	脂質(g)	14.1	14.7
	汁物 坦々風スープ		豚肉 大豆 豆腐		にんじん	玉ねぎ しめじ	片栗粉		酒 チキンブイオン 中華だし	食塩相当量(g)	2.6	3.1
	その他 ミニトマト		みそ		にんじん	とうもろこし			コチジャン 醤油			

6 / 4 ~ 6 / 10 「歯と口の健康週間」

4水	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	743	796
	主菜 さばの塩焼き		さば						食塩	たんぱく質(g)	25.8	27.0
	副菜 れんこんのごまマヨ和え		大豆		にんじん	れんこん きゅうり		ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油	脂質(g)	27.9	29.0
	汁物 けんちん汁		豆腐		にんじん	ごぼう 大根 わらび	じゃがいも	サラダ油	酒 みりん 食塩 (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.0	2.1
	その他 オレンジ					オレンジ						
5木	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	644	687
	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)	26.7	28.0
	副菜 かりぼり和え				にんじん	つぼづけ(大根) もやし			醤油	脂質(g)	16.4	16.9
	汁物 どさんこ汁		豚肉 豆腐 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油 バター	酒 鶏がらだし (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.3	2.7
	その他					白菜 しめじ とうもろこし			煮干し粉だしパック			
6金	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	726	775
	主菜 大豆とごぼうのメンチカツ		鶏肉 大豆			玉ねぎ ごぼう	片栗粉 砂糖	大豆油	醤油 食塩	たんぱく質(g)	24.7	25.9
	副菜 じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油	醤油 みりん	脂質(g)	21.2	21.8
	汁物 めかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ	にんじん	ねぎ 白菜			食塩 かつおだし	食塩相当量(g)	2.2	2.3
	その他 果汁ぐみ(ぶどう)		ゼラチン			ぶどう果汁	水あめ 砂糖		煮干し粉だしパック (いりこだし)			

9月	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	715	762
	主菜 豆腐ハンバーグてりやきあん		鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ラード	醤油 みりん 食塩 酒	たんぱく質(g)	24.8	26.0
	副菜 大根サラダ				にんじん	大根 切干大根 きゅうり	砂糖	サラダ油	酢 醤油	脂質(g)	24.7	25.6
	汁物 こんさいる 根菜汁		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 長ねぎ			醤油 酒 みりん (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.3	2.3
	その他 さつまいもスティック		みそ			しいたけ こんにゃく	さつまいも 砂糖	植物油	煮干し粉だしパック			

10火	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	735	785
	主菜 コッペパン		鶏肉				小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	たんぱく質(g)	26.6	28.5
	副菜 ささみフライ		鶏肉				パン粉 砂糖	植物油	醤油 ケチャップ 食塩	脂質(g)	32.5	33.7
	汁物 たまごスープ		豆腐 たまご		にんじん	ごぼう こんにゃく	片栗粉		醤油 香りごまドレッシング	食塩相当量(g)	3.2	3.6
	その他 大豆チョコクリーム		大豆粉	脱脂粉乳		とうもろこし きゅうり	砂糖	植物油	中華だし チキンブイオン			

11水	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	653	704
	主菜 肉団子(2個)		鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	大豆油	食塩 醤油 酢 ケチャップ	たんぱく質(g)	19.2	20.0
	副菜 五目ひじき		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 こんにゃく	砂糖	サラダ油	醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	17.7	18.5
	汁物 なまあ 生揚げのみそ汁		生揚げ みそ		にんじん	えのきたけ キャベツ	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)	2.3	2.5

12木	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	661	731
	主菜 いわしガーリック立肉		いわし			にんにく	片栗粉	大豆油	醤油	たんぱく質(g)	23.9	26.7
	副菜 切干大根のナムル				にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩	脂質(g)	17.7	20.0
	汁物 ワンタンスープ		豚肉 なた	かんてん	にんじん	白菜 たけのこ	ワンタン(小麦粉)		中華だし 醤油 酒	食塩相当量(g)	2.0	2.2
	その他 オレンジ					オレンジ						

13金	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	713	766
	主菜 トマトソースオムレツ		たまご		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	中濃ソース ケチャップ	たんぱく質(g)	23.8	25.3
	副菜 たくあん和え				にんじん	大根 きゅうり もやし			食塩	脂質(g)	17.7	18.5
	汁物 チキンと大豆のカレー		鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも	サラダ油	カレールー コンソメ	食塩相当量(g)	3.1	3.4

16月	主食・飲み物 少なめごはん 牛乳	牛乳								エネルギー(kcal)	654	705
	主菜 ミヤコロッケ		すけそうたら	わかめ		玉ねぎ	片栗粉 小麦粉	米油 植物油	食塩 魚醤	たんぱく質(g)	24.5	25.9
	副菜 梅の和え				にんじん	キャベツ きゅうり (うめ)	砂糖		醤油 うめびしお	脂質(g)	18.2	19.3
	汁物 煮込みうどん		鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ 白菜 長ねぎ			煮干し粉だしパック	食塩相当量(g)	2.1	2.2
	その他 オレンジ					オレンジ			めんつゆ 酒 みりん 醤油			

* 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。
 * 給食費納入期限は、6/26(木)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。
 * 忘れずに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コードを眺み込んで、お答えください。6月30日が締め切りとなっております。

「さあ、食べべん」答え

チーズ

日曜	こんだて名	主な食品とばたらき						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 1群	2群	3群	4群	5群	6群						
食育の日「焼き目をつけて」													
17	火	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	紫 砂糖		食塩 梅酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	659 27.5 20.7 2.4	710 28.8 21.9 2.7	
		主菜	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き	さけ みそ おから					みりん 酒 ノンエッグマヨネーズ				
		副菜	ごま和え		厚うれんどう にんじん	もやし 白菜		砂糖	ごま	醤油			じゃがいもはインドネシアのジャカルタから日本に持ち込まれ、「ジャカルタからきたいも=じゃがたらいも」がなまって「じゃがいも」と呼ばれるようになったと言われています。
		汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも				
18	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	652 29.0 19.4 1.9	706 31.5 20.6 2.3	
		主菜	まつかぜや 松風焼き	鶏肉 豚肉 大豆 たまご みそ おから			玉ねぎ 長ねぎ	砂糖	ごま	醤油 酒 みりん			松風焼きはおせち料理の一つです。表面にケシの実や白ごまなどで飾り、裏には何も施さないことから、「裏がない」というので、隠し事がなく、正直な様子を表しています。
		副菜	ひじきのサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	きゅうり 枝豆			和風ドレッシング			
		汁物	さわいわし 沢煮焼	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ なめこ			煮干し粉だしパック 醤油 酒 食塩 こしょう			
その他	ミニトマト			ミニトマト									

食育の日「焼き目をつけて」

19	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	724 27.0 24.7 2.1	771 28.4 25.7 2.3	
		主菜	さばのしょうゆ焼	さば		しょうが			醤油 酒				
		副菜	きんぴらごぼう	豚肉	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ	しいたけ		サラダ油	醤油 とうがらし かつおだし			青梅は5月下旬から6月下旬にかけて収穫され、梅シロップや梅干しの原料となります。梅に多く含まれるクエン酸には、疲労回復効果があるとされています。
		汁物	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	にんじん	キャベツ えのきたけ			じゃがいも				
その他	青うめゼリー				うめ果汁		砂糖 グラニュー糖						
20	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	638 27.6 12.9 2.0	686 29.2 13.9 2.2	
		主菜	シューマイ(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	ラード	チキンブイヨン 醤油 ほたて貝エキス 食塩				
		副菜	ホイコーロー 回鍋肉	豚肉 大豆 みそ		しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン		砂糖	サラダ油	酒 醤油 テンメンジャン			ホイコーローは、中国の四川料理の1つです。豚肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を炒めてピリ辛味噌で味つけをするので、ごはんによく合います。
		汁物	チンゲン菜と豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	チンゲンさい にんじん	しめじ たけのこ			はるさめ 片栗粉	チキンブイヨン 中華だし 醤油 こしょう			

23	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	671 25.9 17.1 2.2	711 27.3 17.6 2.3	
		主菜	白身魚フライ	ホキ			パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩				
		副菜	クーブイリチー(昆布の炒め煮)	豚肉	にんじん	切干大根 こんにゃく		砂糖	サラダ油	酒 かつおだし みりん 醤油			今日は、「沖繩慰霊の日」です。沖縄の戦没者の霊を慰め平和を祈る日として制定されました。沖縄料理では、豚肉、昆布がよく使われています。
		汁物	おきなわ じり 沖繩もずく汁	鶏肉 なた 豆腐	もずく	にんじん	とうもろこし えのきたけ 長ねぎ			酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 こしょう			
その他	ミニレモンゼリー				レモン果汁		砂糖						

24	火	主食・飲み物	食パン 牛乳	牛乳	だっしふ んにゅう		小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	696 28.8 25.5 3.4	754 30.7 26.9 3.7	
		主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉	脱脂粉乳		小麦粉 片栗粉	植物油 なたね油 とうもろこし油	食塩 チキンコンソメ				
		副菜	ポテトサラダ		にんじん	玉ねぎ きゅうり			じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう			手洗いは、食中毒や病気の予防の基本です。目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ると感染します。いろいろなものを触る手は、こまめな手洗いが、病気の予防の第一歩です。
		汁物	ミネストローネ	豚肉 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく			マカロニ 砂糖	オリーブオイル			
その他	いちごジャム				いちご			砂糖 水あめ					

25	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	653 27.2 15.1 2.6	706 28.9 15.9 2.7	
		主菜	ふたどんぐ 豚丼の具	豚肉 大豆	にんじん グリーンピース	しょうが 玉ねぎ こんにゃく			砂糖 ふ(小麦粉)	サラダ油	醤油 酒 かつおだし		
		副菜	わかめの旨酢和え		わかめ	もやし こんにゃく きゅうり 切干大根			砂糖		酢 醤油		にらのおいおいの成分は、「アリシン」といいます。疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を促進し、その効果を保つ働きがあります。
		汁物	にらたま汁	豆腐 みそ たまご	にんじん にら				じゃがいも				

26	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	660 26.7 17.7 2.2	702 27.9 18.1 2.3	
		主菜	チキンカツ	鶏肉			パン粉 小麦粉	大豆油 植物油					
		副菜	ゆず かつお 柚子香和え		にんじん ブロッコリー	きゅうり もやし 切干大根				ポン酢 めんつゆ			カロテンという言葉は、にんじんの英語名carrot(キャロット)からきています。ラテン語では「赤くて温まるもの」という意味があります。
		汁物	実だくさん汁	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう キャベツ しいたけ 長ねぎ			じゃがいも	かつお粉パック 酒 醤油 みりん 食塩			

27	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	685 25.5 15.9 2.1	743 27.3 16.7 2.3	
		主菜	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 豚レバー みそ		長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	醤油 テンメンジャン 食塩 トウバンジャン				
		汁物	とうじゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ			チャンポンめん	酒 チャンポンスープ 醤油 食塩 こしょう コンソメ			ちゃんぽんは、中華料理店の店主が、中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようとしたのが始まりとされています。
		その他	フルーツポンチ	豆乳	寒天				砂糖				

30	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	767 25.8 28.0 2.6	824 26.8 29.1 2.7	
		主菜	とりにく 鶏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				
		副菜	ピーンズサラダ	大豆		きゅうり キャベツ 枝豆				ノンエッグマヨネーズ			早食いは、太る原因につながります。よく噛まないで急いで食べると、体から脳に「お腹がいっぱい」という信号が送られる前に食べ過ぎてしまいます。
		汁物	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ しめじ			バター	コーンポタージュジュ こしょう		

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。

焼き目をつけて

6月かるしおメニュー
【さばのしょうゆこじ焼き】
さばを八幡平市産のしょうゆこじに漬け込んで焼いています。
焼き目をつけることで、香ばしい風味を楽しめるようになっています。

1ヶ月平均	686	737
エネルギー(kcal)	25.8	27.3
たんぱく質(g)	20.4	21.4
脂質(g)	2.4	2.6
食塩相当量(g)		