令和7年度

7月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）

久慈市学校給食センター

日	曜		こんだて名	主な食品とはたらき 血や肉・骨を作る 1群	2群	からだの調子を良くする 3群	4群	熱や力になる 5群	6群	調味料など 添加物	給食栄養価	小学校（高）	中学校
半夏生献立 1	火	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	646	688
		主菜	タコメンチカツ	たら　たこ	あおさ		キャベツ　しょうが	片栗粉　砂糖 パン粉　小麦粉	菜種油　大豆油	食塩	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	25.1 15.7 2.1	26.3 15.9 2.3
		副菜	ほうれん草のおかか和え	（かつおぶし）		**ほうれん草** にんじん	白菜　もやし			味付きおかか	夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生（はんげしょう）です。今年は7月1日からです。半夏生では、タコの足のように稲がしっかり根付くようにとタコを食べる習わしがあります。特に関西地方で古くから伝わる風習です。		
		汁物	さつま汁	鶏肉　豆腐　味噌		にんじん	ごぼう　長ねぎ **しいたけ**	さつまいも		酒　煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	のりふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖		食塩			
2	水	主食・飲み物	すくなめごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	724	773
		主菜	豆腐ハンバーグおろしソース	鶏肉　豆腐		にんじん	大根　玉ねぎ	砂糖　片栗粉 パン粉　小麦粉	ラード	つゆ　醤油	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	27.2 24.2 2.6	28.5 25.0 2.7
		副菜	塩昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	醤油	カレーうどんは、日本で生まれた料理です。明治時代にカレーライスが広まり、「カレーをうどんにかけたらおいしいのでは？」と考えたお店が作ったのが始まりです。		
		汁物	カレーうどん	豚肉　油あげ		にんじん　小松菜	**しいたけ**　ねぎ	うどん		酒　煮干し粉だしパック　つゆ カレールー　カレー粉　みりん			
		その他	オレンジ				オレンジ						
3	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	657	711
		主菜	ガパオライスの具	豚肉　豚レバー 大豆		にんじん　パプリカ バジル	玉ねぎ		サラダ油	酒　中華炒めだれ ﾊｰﾌﾞｼｰｽﾞﾆﾝｸﾞ	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	25.5 19.3 1.6	27.4 20.5 1.5
		副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし	春雨　砂糖	ごま油　ごま	酢　醤油	ガパオライスは、タイのごはん料理です。ひき肉とバジルをいためて、しょうゆなどで味つけをして、ごはんにのせて食べます。		
		汁物	コーンたまごスープ	たまご　豆腐	**わかめ**		たけのこ　えのきたけ とうもろこし	片栗粉		中華だし　醤油　こしょう			
4	金	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	703	751
		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) 脂質(g) 食塩相当量(g)	26.6 20.7 1.9	27.8 21.4 2.2
		副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖 片栗粉	サラダ油	酒　醤油　みりん　かつおだし	アジは、5月から7月ごろにあぶらがのって、とくにおいしくなります。たんぱく質が多く、元気な体を作ります。DHAやEPAというあぶらも含まれていて、頭の働きをよくしたり、血の流れをよくしたりします。		
		汁物	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐　味噌	**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）			
		その他	ミニピーチゼリー				もも果汁　もも果肉 ももピューレ	砂糖					
七夕献立 7	月	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	684	764
		主菜	星形ハンバーグ	鶏肉　豚肉		トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが	砂糖　片栗粉	ラード	醤油　みりん	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	25.5 17.2 2.2	29.1 20.2 2.5
		副菜	筑前煮	鶏肉　生揚げ		グリンピース にんじん	ごぼう　れんこん **しいたけ**　こんにゃく	砂糖	サラダ油	酒　みりん　醤油　かつおだし	七夕は、中国の昔話がもとになった日本のお祭りです。織姫と彦星が年に一度、天の川で会えるという伝説からきています。この日に願い事を書いた短冊を笹にかざり、願いがかなうようにお祈りします。今日の給食には、たくさんの星が使われています。給食の中から探してみましょう。		
		汁物	七夕そうめん汁	かまぼこ		オクラ	たけのこ　長ねぎ	そうめん　麩		かつお昆布だしパック　醤油 食塩			
		その他	七夕マスカットゼリー				ぶどう果汁	砂糖					
カミカミ 8	火	主食・飲み物	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	737	788
		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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	34.3 26.3 3.1	36.4 27.2 3.2
		副菜	れんこんサラダ			にんじん	れんこん　キャベツ とうもろこし　切干大根		（ごま）	香りごまドレッシング　醤油	れんこんは、水田や池の中で育つ野菜です。主な産地は、茨城県や佐賀県、愛知県などが有名です。シャキシャキした食感に特徴があります。よくかむことで、あごの力が強くなって、歯も丈夫になります。		
		汁物	クリームシチュー	鶏肉　大豆	**牛乳** クリーム	にんじん **ほうれん草**	玉ねぎ	じゃがいも		酒　ベシャメルソース　コンソメ 食塩　胡椒			
		その他	オレンジ				オレンジ						
9	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	648	699
		主菜	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	片栗粉　砂糖	大豆油	醤油　みりん	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	26.7 16.2 2.2	28.8 17.0 2.2
		副菜	チャプチェ	豚肉		ピーマン　にんじん	もやし　きくらげ　にんにく	春雨　砂糖		醤油　中華だし　胡椒　酒	チャプチェは、韓国の人気料理です。春雨と野菜、肉をいためて、しょう油やごま油で味つけします。お祝いの時やおかずとしてよく食べられます。		
		汁物	めかぶスープ	豆腐	**めかぶ**	にんじん	白菜　長ねぎ			酒　中華だし　醤油　食塩 胡椒			
納豆の日 10	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	639	703
		主菜	イカメンチ	たら　いか			玉ねぎ	片栗粉　砂糖 パン粉　小麦粉	大豆油　菜種油	カレー粉　食塩　胡椒	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	25.4 15.9 2.5	27.9 17.3 2.9
		副菜	キャベツの梅和え			にんじん	キャベツ　きゅうり （うめ）（りんご）	砂糖		醤油　うめびしお	7月10日は、7(な)10(とう)の語呂合わせから納豆の日とされています。1981年に納豆が苦手な人が多く、消費量を上げるために制定されたと言われています。		
		汁物	豚キムチ汁	豚肉　豆腐　味噌		にんじん	白菜　**しいたけ**　長ねぎ 白菜キムチ　大根			酒　煮干し粉だしパック			
		その他	納豆ふりかけ	納豆	のり　こんぶ かつおぶし	かぼちゃ		砂糖 片栗粉	植物油脂	食塩			
11	金	主食・飲み物	すくなめごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	668	717
		主菜	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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	24.9 17.4 2.3	26.3 18.1 2.5
		副菜	わかめのサラダ		**わかめ**	にんじん	切干大根　大根	砂糖		和風ドレッシング	白金豚は、岩手県で育てられているおいしい豚です。やわらかくてジューシーなお肉が特徴で、脂が甘くておいしいです。		
		汁物	味噌ラーメン	鶏肉　大豆　味噌		にら	とうもろこし　キャベツ もやし	小麦粉	サラダ油　（ごま）	味噌ラーメンスープ			

＊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、**7/28（月）**です。よろしくお願いいたします。
＊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コードを読み込んで、お答えください。7月31日が締め切りとなっております。

令和7年度

7月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）

久慈市学校給食センター

日	曜		こんだて名	主な食品とはたらき 血や肉・骨を作る 1群	2群	からだの調子を良くする 3群	4群	熱や力になる 5群	6群	調味料など 添加物	給食栄養価	小学校（高）	中学校
14	月	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	732 25.8 22.6 2.0	786 26.7 23.6 2.1
		主菜	鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	（乳）			片栗粉	オリーブオイル	バジルソース　食塩			
		副菜	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり　枝豆 とうもろこし	マカロニ　砂糖		ノンエッグマヨネーズ　食塩	トマトには「リコピン」という赤い色の成分がたくさん入っています。リコピンは体の中で「活性酸素」という体を傷つけるものを減らす働きがあり、病気を防いだり、体の細胞を元気に保ったり、健康や美容に役立つと言われています。		
		汁物	トマトスープ	ウインナー　大豆		トマト　にんじん	キャベツ　玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	トマトケチャップ　コンソメ 食塩　胡椒			
		その他	オレンジ				オレンジ						
15	火	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	723 24.0 20.2 2.6	778 25.4 21.1 2.7
		主菜	枝豆オムレツ	卵			枝豆	砂糖　片栗粉	菜種油	かつお昆布だし　酢　醤油 みりん　食塩			
		副菜	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	もやし　キャベツ　きゅうり			青じそドレッシング	枝豆は、夏によく食べられる緑色の豆です。大豆がまだかたくなる前の若い状態のもので、さやの中にある小さな豆を食べます。タンパク質やビタミン、食物せんいもふくまれています。		
		汁物	ミートボールカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　しめじ　にんにく りんご	パン粉　片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ラード	酒　カレールー　ソース コンソメ　チキンブイヨン			
		その他	ミニトマト			ミニトマト							
16	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	736 25.6 26.1 2.2	845 28.3 31.6 2.4
		主菜	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	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 ラード	醤油　食塩　ポークブイヨン			
		副菜	炒めビビンバ	豚肉　大豆 豚レバー		にんじん ほうれん草	もやし　わらび	砂糖	サラダ油	酒　中華だし　醤油 トウバンジャン	マロニーは、細くて透明で、じゃがいもから作られる春雨の仲間の一つです。もちもちとした食感が特徴です。		
		汁物	マロニースープ	鶏肉		にんじん	きくらげ　白菜　たけのこ 長ねぎ	マロニー （じゃがいもでんぷん）		中華だし　醤油　食塩　胡椒			
17	木	主食・飲み物	ごはん　ジョア（ストロベリー）		脱脂粉乳		いちご果汁	米　砂糖			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	708 25.3 21.7 1.9	758 26.6 22.7 1.9
		主菜	さばの塩焼き	さば						食塩			
		副菜	ごぼうのごまマヨ和え	大豆			ごぼう　とうもろこし キャベツ　枝豆		ごま	ノンエッグマヨネーズ　醤油	なすの旬は夏で、暑い季節においしくなる野菜です。トロッとやわらかくて、味がよくしみる野菜です。なすにしみ込んだだしと、みその味を感じながらいただきましょう。		
		汁物	なすのみそ汁	生揚げ　味噌		にんじん	なす　玉ねぎ　しいたけ			煮干し粉だしパック （いりこだし）			

食　育　の　日　「　にんにく　」

日	曜		こんだて名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物	給食栄養価	小学校（高）	中学校
18	金	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	649 28.0 17.5 2.0	700 30.1 18.6 2.2
		主菜	豚肉のガーリック炒め	豚肉			長ねぎ　もやし　切干大根 にんにく　レモン	砂糖	サラダ油　ごま ごま油	酒　中華だし　食塩 醤油　胡椒			
		副菜	こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく　大根			和風ドレッシング	ニンニクには「アリシン」という成分が含まれています。アリシンには、疲れをとり元気を出す、体の中の「守りの力」免疫力をアップさせる、血行をよくする働きがあります。独特のにおいがありますが、その中にすごいパワーが隠れています。		
		汁物	かきたま汁	豆腐　たまご 味噌		小松菜　にんじん	玉ねぎ			煮干し粉だしパック			
		その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖					
22	火	主食・飲み物	食パン　牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	677 30.2 22.1 3.6	731 32.0 23.5 3.9
		主菜	照り焼きチキン	鶏肉　味噌				砂糖　水あめ 片栗粉		醤油　食塩			
		副菜	なすのミートスパゲッティ	豚肉　大豆		にんじん　トマト	玉ねぎ　なす	スパゲッティ　砂糖	サラダ油	ケチャップ　中濃ソース　食塩 胡椒	豚レバーは、豚の肝臓のことで、鉄分が豊富な食材です。鉄分が足りないと、ふらふらしたり、だるくなったり、すぐに疲れたりします。夏は食欲が落ち、冷たいものばかり好んで食べるため、鉄分が足りなくなりやすいので気をつけましょう。		
		汁物	ポトフ	ウインナー		にんじん	大根　キャベツ　玉ねぎ	じゃがいも		チキンブイヨン　コンソメ　醤油 食塩　胡椒			
		その他	りんごジャム				りんご	砂糖					
23	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	662 24.3 16.4 2.3	704 25.4 16.6 2.6
		主菜	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉　砂糖 米粉	大豆油	醤油　みりん　酒			
		副菜	なめたけ和え			ほうれん草 にんじん	もやし　キャベツ えのきたけ			なめ茸　つゆ	なめたけは、えのきたけを小さく切って、しょうゆやみりんで味つけした日本の保存食です。スーパーでは、ビンに入って売られています。		
		汁物	せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう　しいたけ　ねぎ	せんべい		かつおだしパック　醤油 酒　みりん　食塩			
24	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	690 26.2 20.0 2.3	744 28.1 21.3 2.3
		主菜	そぼろ丼の具	豚肉　鶏肉　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	サラダ油	酒　醤油			
		副菜	キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし 切干大根　枝豆	砂糖	サラダ油	醤油　酢	がんづきは、岩手県の伝統的なおやつです。農作業時の間食である「小昼（こびり）」として食べられていました。また、日常のおやつとして食べます。		
		汁物	豆腐と白菜のみそ汁	豆腐　味噌		にんじん	大根　白菜			煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	がんづき	豆乳				薄力粉　黒砂糖 砂糖	ごま	酢　ベーキングパウダー			
											1ヶ月平均 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	687 26.5 20.0 2.3	744 28.3 21.3 2.5

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。

香味野菜「にんにく」

7月かるしおメニュー
【豚肉のガーリックいため】
豚肉をにんにくで炒め、レモン汁をかくし味にして、スパイシーに仕上げています。黒こしょうやねぎもポイントです。