

日 曜	こ ん だ て 名		主な食品とはたらき						調味料など		給食		
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる				栄養価	小学校 (高)	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物				
19 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	エネルギー(kcal)	662	712	
	主菜	とりにく 鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉	(乳)			片栗粉	オリーブオイル	レモンソース 食塩	たんぱく質(g)	28.1	29.7	
	副菜	はなやさい 花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	酢 食塩	脂質(g)	24.3	25.4	
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブオイル	トマトソース コンソメ 食塩 胡椒 ケチャップ チキンブイヨン 中濃ソース	食塩相当量(g)	3.3	3.6	
	その他	ブルーベリージャム				ブルーベリー	砂糖			花野菜とは、花の部分を食べる野菜です。野菜は葉や根を食べることが多いですが、花野菜は花が咲く前の「つぼみ」や、花の形になった部分を食べます。ブロッコリーはカリフラワーがその仲間です。			
20 水	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	715	759	
	主菜	あ げ ち ょ う ざ い 揚げ餃子(2個)	豚ひき肉 大豆		にら	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	たんぱく質(g)	22.6	23.9	
	副菜	はるさめ 春雨サラダ		昆布	にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	脂質(g)	20.4	20.8	
	汁物	だいこん マーボー大根スープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	大根 ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	サラダ油	中華だし 醤油 トウバンジャン テンメンジャン	食塩相当量(g)	2.7	3.2	
	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			食欲は落ちていませんか？そんな時には、からいものを食べること、だ液や消化液の分泌が促進されます。その結果、食欲がわきやすくなり、夏バテで食欲が落ちた時期にもごはんが進みます。給食では、控えめの辛さにしています。			
21 木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	653	708	
	主菜	キーマカレー	豚肉 大豆 豚レバー		パプリカ トマト グリーンピース	玉ねぎ なす しょうが にんにく		サラダ油	米粉カレールウ カレー粉 カレーフレーク ケチャップ コンソメ 中濃ソース 酒 塩	たんぱく質(g)	23.1	24.9	
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩 胡椒	脂質(g)	19.7	20.8	
	汁物	コンソメスープ	ベーコン		小松菜	白菜 しめじ	じゃがいも		酒 コンソメ 醤油 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.1	2.3	
	その他									キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーのことです。「キーマ」は、インドの言葉で「細かく切った肉」という意味があります。			
22 金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	659	728	
	主菜	鮭 鮭メンチカツ	鮭 たら			玉ねぎ	砂糖 バン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 酒	たんぱく質(g)	23.2	25.1	
	副菜	ひじきのごま和え		ひじき	ほうれん草	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま	醤油	脂質(g)	20.5	22.8	
	汁物	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	大根 えのきたけ			煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	1.9	2.3	
	その他	オレンジ				オレンジ				ひじきは約1万年前の縄文時代から食べられていました。当時の人々は狩猟や採集を中心とした生活をしており、海そうは貴重なミネラル源として重宝されていたと考えられています。			

食育の日「柑橘系(レモン)」

25 月	主食・ 飲み物	ごはん	牛乳			米				エネルギー(kcal)	664	735
	主菜	白身魚フライ	ホキ			小麦粉 パン粉 片栗粉		大豆油	食塩	たんぱく質(g)	23.6	26.4
	副菜	野菜のレモン和え		にんじん ほうれん草	きゅうり 枝豆 レモン 切干大根				つゆ	脂質(g)	17.3	19.0
	汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ 味噌 豆乳	にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし	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)	1.9	2.2
	その他	ミニりんごゼリー			りんご果汁 りんご果肉	砂糖			レモンは、酸っぱいですが、体にたくさんよい効果があります。免疫力をアップする「ビタミンC」、疲れを吹き飛ばす「クエン酸」が豊富です。今の季節にぴったりです。			
26 火	主食・ 飲み物	すくなめごはん	牛乳			米				エネルギー(kcal)	707	758
	主菜	そばろ丼の具	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆	にんじん グリーンピース	しょうが たけのこ しいたけ	砂糖		サラダ油	酒 醤油	たんぱく質(g)	30.5	32.4
	副菜	こんにゃくサラダ			だいこん こんにゃく キャベツ				青じそドレッシング	脂質(g)	18.3	19.3
	汁物	さつま汁	鶏肉 豆腐 味噌	にんじん	ごぼう 長ねぎ えのきたけ	さつま芋			煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.2	2.4
	その他	がんづき	豆乳			小麦粉 黒砂糖 上白糖		ごま	ベーキングパウダー			
27 水	主食・ 飲み物	ごはん	牛乳			米				エネルギー(kcal)	665	710
	主菜	ハムカツ	鶏肉			じゃがいも 米粉 砂糖 片栗粉		大豆油	食塩 胡椒	たんぱく質(g)	23.9	25.1
	副菜	ラタトゥイユ	鶏肉	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン	玉ねぎ なす にんにく			オリーブオイル	トマトソース コンソメ 食塩 胡椒	脂質(g)	18.7	19.1
	汁物	たまごスープ	白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 卵		玉ねぎ 白菜 しめじ	パン粉			酒 コンソメ 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	2.2	2.3
	その他								ラタトゥイユは、昔、残り物の野菜を何時間も煮込み、時には野菜くずまで鍋に入れることもあったようです。ラタは「食べ物」、トゥイユは「混ぜる」を意味しています。			
28 木	主食・ 飲み物	ごはん	牛乳			米				エネルギー(kcal)	661	705
	主菜	さばのみそ焼き	さば 味噌		しょうが	砂糖			酒 醤油	たんぱく質(g)	30.6	32.0
	副菜	なめたけ和え		ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根 (えのきたけ)				なめたけ つゆ	脂質(g)	16.4	16.8
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	にんじん	こんにゃく ししいたけ 長ねぎ	じゃがいも		サラダ油	煮干し粉だしパック 酒 醤油 (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.3	2.7
	その他	オレンジ			オレンジ				豚肉は「ビタミンB ₁ 」がたっぷりです。これは糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれる栄養素で、疲れやすい夏にぴったりの食品です。			
29 金	主食・ 飲み物	ごはん	牛乳			米				エネルギー(kcal)	765	817
	主菜	照り焼きソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	砂糖 片栗粉			みりん 酒 醤油 食塩 チキンブイヨン	たんぱく質(g)	27.4	28.9
	副菜	かりぼりし和え		にんじん	つば漬(大根) 大根 キャベツ			ごま	醤油	脂質(g)	22.7	23.5
	汁物	夏野菜カレー	鶏肉	にんじん かぼちゃ トマト 青ピーマン	玉ねぎ なす にんにく 枝豆	じゃがいも		サラダ油	米粉カレールー カレールー NSカレーフレーク ケチャップ 中濃ソース	食塩相当量(g)	2.6	2.9
	その他								今日は、夏野菜カレーです。旬の野菜は、栄養も豊富で、安く手に入れることができます。苦味野菜がある人もカレーと一緒にチャレンジしてみましょう。			

* 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、8/26(火)です。よろしくお願ひいたします。
* 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、特に骨に気を付けて食べましょう。



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。8月31日が締め切りとなっております。

ごぼう

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。

柑橘類
「レモン」

8月かるしおメニュー 【野菜のレモン和え】

柑橘類「レモン」のしほり汁をめんつゆに
加えて和え、さわやかな香りと酸味を
効かせています。

(柑橘類：ゆず、すだち、オレンジなど・・・)

1ヶ月平均

エネルギー(kcal)	683	737
たんぱく質(g)	25.9	27.6
脂質(g)	19.8	20.8
食塩相当量(g)	2.4	2.7