

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月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	674	725	
	主菜	いわしの梅煮	いわし					砂糖	醤油	たんぱく質(g)	28.6	30.6	
	副菜	きりぼしだいこんいたに切干大根の炒め煮	油揚げ さつま揚げ 高野豆腐 味噌 豆乳		にんじん	切干大根 こんにやく		砂糖	サラダ油	脂質(g)	17.6	18.2	
	汁物	キャベツの豆乳みそ汁		にんじん		キャベツ しめじ とうもろこし		じゃがいも	かつお昆布だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.7	3.0	
	その他	のりふりかけ	かつおぶし	のり				砂糖	食塩	今日のいわしの梅煮は、給食センターでローリングストックしているものです。非常時に、提供できるようにいつも常備し、賞味期限が来る前に入れ替えています。			
2火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	638	691	
	主菜	フィレオチキン	鶏肉					小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	たんぱく質(g)	29.5	31.1
	副菜	なすのミートソーススパゲッティ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ なす		片栗粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 パーム油	食塩	脂質(g)	19.1	20.1
	汁物	だいこん 大根のポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	食塩	食塩相当量(g)	4.2	4.7
	その他	いちごジャム				いちご		砂糖 水あめ	ケチャップ 中濃ソース 食塩 胡椒 醤油	コンソメ 食塩 醤油 胡椒	日本には、昔から端午のここのを、耳という文化がありました。パンが日本にもやってくる時に、パンの端ごだから「パンの耳」とよばれるようになったと言われていいます。		
3水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	631	678	
	主菜	焼きさけ 焼鮭の照り焼きだれかけ	鮭					砂糖 片栗粉		酒 食塩 みりん 醤油	たんぱく質(g)	29.0	30.6
	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		砂糖		青じそドレッシング 醤油	脂質(g)	17.1	17.9
	汁物	ひきな汁	ベーコン 油揚げ 味噌		にんじん	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)	2.2	2.4	
	その他									「ひきな」とは東北地方の方言で、千切り野菜のことを指します。今日のひきな汁は、にんじんや大根が千切りになっているので、確認してみてください。			
4木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	635	683	
	主菜	シュウマイ(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	たんぱく質(g)	28.5	30.2
	副菜	ホイコーロウ	豚肉 味噌		ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ		砂糖	サラダ油	酒 醤油 テンメシジャン	脂質(g)	13.2	13.8
	汁物	キムチスープ	鶏肉 豆腐 味噌 (さば)		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ (りんご)				チキンブイヨン 中華だし 酒 醤油	食塩相当量(g)	2.4	2.6
	その他									シュウマイは、ひき肉や玉ねぎなどを小さく丸めて、薄い皮で包んで蒸した料理です。中国料理の一つです。			
5金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	678	723	
	主菜	ささみフライ	鶏肉					パン粉 砂糖	植物油 大豆油	醤油 ケチャップ 食塩	たんぱく質(g)	24.3	25.7
	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 塩	脂質(g)	19.3	20.0
	汁物	たまごスープ	鶏肉 たまご		厚ろれん草 にんじん			じゃがいも パン粉	酒 コンソメ 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	1.9	2.0	
	その他	ミニトマト			ミニトマト					ミニトマトに多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分を排出してくれるので、高血圧の予防にもなります。減塩に加えて、カリウムの多い野菜を摂取することは大切です。			
8月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	647	736	
	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)	27.4	31.3
	副菜	ごもく 五目ひじき	大豆 さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにやく		砂糖	サラダ油	かつおだし 醤油 みりん	脂質(g)	18.2	20.0
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 なた		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ		うどん		かつおだしパック 酒 みりん 醤油 食塩 (かつおだし)	食塩相当量(g)	2.2	3.0
	その他	さつまいもスティック						さつまいも 砂糖	植物油	ちくわは、棒にすり身を巻き付けて作るため、穴があいています。ちくわにも種類があり、地方によって焼き目は様々ですが、穴があるのは同じです。			
9火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	730	773	
	主菜	さばの香味焼き	さば			しょうが にんにく				醤油 みりん 酒	たんぱく質(g)	30.2	30.7
	副菜	ごぼうのごまマヨ和え	大豆		にんじん	ごぼう 切干大根 キャベツ			ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油	脂質(g)	21.4	21.9
	汁物	とうがん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	とうがん しいたけ ねぎ		片栗粉		かつおだしパック うすくち醤油 食塩	食塩相当量(g)	2.1	2.2
	その他	オレンジ				オレンジ				とうがんは、夏バテしやすい夏の体にぴったりの野菜です。とうがんに含まれる水分は体の熱を下げたり、どの湯きも潤します。カリウムは、体の中の余分な塩分を出してくれます。			
10水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	645	696	
	主菜	ガバオライスの具	豚肉 鶏肉 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 ハーフソース 葱	たんぱく質(g)	23.9	25.7
	副菜	こんにやくサラダ		わかめ		大根 キャベツ こんにやく		砂糖	サラダ油	酢 醤油 胡椒	脂質(g)	18.8	20.0
	汁物	白菜と肉団子のスープ	肉団子		にんじん	白菜 えのきたけ たけのこ ねぎ		はるさめ		コンソメ 醤油 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	1.6	1.7
	その他									ピーマンとパプリカの違いはわかりますか？ピーマンは苦みで小さく、パプリカは甘くて大きいです。どちらもビタミンたっぷりです。体の調子を整える働きがあります。			
11木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	663	710	
	主菜	いわしガーリック立田	いわし			にんにく		片栗粉	大豆油	醤油	たんぱく質(g)	25.8	27.1
	副菜	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆		にんじん グリンピース	玉ねぎ しょうが		じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	醤油 みりん 食塩 かつおだし	脂質(g)	20.0	20.8
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 味噌 豆腐		にんじん	なめこ 大根 ねぎ				煮干し粉だしパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	1.8	2.1
	その他									みなさんが、普段食べているごはんは久慈市産の「いわてこ」 という品種のもです。やませなどの冷害などに負けない品種です。			
久慈中リクエスト献立「久慈中魂」													
12金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					紫		エネルギー(kcal)	686	733	
	主菜	とりのから揚げ(2こ)	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)	28.6	30.0
	副菜	はるさめ 春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油	脂質(g)	19.5	20.0
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	こんにやく しいたけ ねぎ		じゃがいも	サラダ油	煮干し粉だしパック 酒 醤油	食塩相当量(g)	2.4	2.7
	その他	オレンジ				オレンジ				今日は久慈中のリクエスト献立です。みんなが好きな献立で残食ゼロを目指し、久慈中を元気な気持ちで迎えてください。			

* 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、9/26(金)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。9月30日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え
 ところてん

Table for 16th (火) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about bread: 'パンにはさんで食べよう'.

食育の日「汁物は実たくさんで」

Table for 17th (水) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about fruit: 'ぶどうはたくさん実が...'

小 袖 小 リ ク エ ス ト 献 立 「 お い し い 秋 の 夢 の メ ニ ュ ー ! 」

Table for 18th (木) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about autumn: '今日は、小袖小学校の6年生のリクエスト献立です...'

Table for 19th (金) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about roots: '大根は、根の下の方は固めなので...'

Table for 22nd (月) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about flowers: 'ブロッコリーの食べている部分は、まだ咲いていない花のつぼみです...'

Table for 24th (水) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about roots: 'さつまいもはどっこ食べていると思いませんか? さつまいもは、地下にはった根が太くなったものです...'

Table for 25th (木) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about sugar: 'はちみつは、すぐにからだに吸収される砂糖がたくさん入っている...'

Table for 26th (金) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about kimchi: 'ピビンバは、韓国の代表的な料理の一つです...'

Table for 29th (月) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about autumn: '秋のかつおは「もどりかつお」とも言い、脂ののっている...'

夏 井 中 リ ク エ ス ト 献 立 「 ス ペ シ ャ ル 中 華 」

Table for 30th (火) with columns for main dishes, side dishes, soups, and nutritional information. Includes a note about kimchi: '今日は夏井中学校のリクエスト献立です...'

食育の日こんだて 令和7年度テーマ
「食のこころ」を通して「食」に関する理解と関心を高める日です。
「食のこころ」を通して「食」に関する理解と関心を高める日です。
「食のこころ」を通して「食」に関する理解と関心を高める日です。

9月かるしおメニュー【実たくさん汁】
汁物の実を多くすることで、汁の量が減り、体の中に入る塩分を減らしています。だしをしっかりとることで、より効果がアツクします。

Summary table for 9 months with columns for 1ヶ月平均 and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).