

| 日曜            | こんだて名  | 主な食品とはたらき     |                             |                    |                               |                |          | 調味料など<br>添加物            | 給食栄養価       |      |      |
|---------------|--------|---------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------|----------|-------------------------|-------------|------|------|
|               |        | 血や肉・骨を作る      |                             | からだの調子を良くする        |                               | 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 水           | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 640  | 690  |
|               | 主菜     | 豚肉 大豆         | グリンドース にんにく                 | 玉ねぎ しょうが こんにゃく     |                               | 砂糖 板麩          | サラダ油     | 醤油 酒 かつおだし              | たんぱく質(g)    | 30.9 | 33.3 |
|               | 副菜     | わかめ           | にんにく                        | だいこん きゅうり きりぼしだいこん |                               |                |          | 青しそドレッシング               | 脂質(g)       | 13.7 | 14.4 |
|               | 汁物     | 鶏肉 高野豆腐       | にんにく                        | ごぼう ねぎ             |                               | じゃがいも          |          | かつおだしパック 酒 醤油 食塩        | 食塩相当量(g)    | 2.4  | 2.5  |
| 2 木           | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 665  | 711  |
|               | 主菜     | 鶏肉 豆腐         | にんにく                        | 大根 玉ねぎ             |                               | 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 | ラード      | 醤油 つゆ 酒 鶏がらスープの素 食塩     | たんぱく質(g)    | 25.6 | 27.0 |
|               | 副菜     | かぼちゃのそぼろ煮     | 鶏肉                          | かぼちゃ グリンドース        | 玉ねぎ しょうが                      | 砂糖 片栗粉         | サラダ油     | 醤油 みりん                  | 脂質(g)       | 17.7 | 18.2 |
|               | 汁物     | めかぶのみそ汁       | 豆腐 味噌                       | にんにく 青しそ           | ねぎ 白菜                         |                |          | 煮干し粉だしパック(いりこだし)        | 食塩相当量(g)    | 2.6  | 2.9  |
| 3 金           | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 682  | 726  |
|               | 主菜     | いわし           |                             | しょうが               |                               | 砂糖 片栗粉         |          | 醤油 食塩                   | たんぱく質(g)    | 28.1 | 29.8 |
|               | 副菜     | ごま和え          | ほうれん草                       | キャベツ もやし 切干大根      |                               | 砂糖             | ごま       | 醤油                      | 脂質(g)       | 18.6 | 19.2 |
|               | 汁物     | どさんこ汁         | 豚肉 豆腐 味噌                    |                    | しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきだけ とうもろこし | じゃがいも          | サラダ油 バター | 酒 鶏がらだし 煮干し粉だしパック       | 食塩相当量(g)    | 2.3  | 2.6  |
| 6 月 十五夜 献立    | 主食・飲み物 | ごはん 牛乳        | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 687  | 768  |
|               | 主菜     | うさぎ型ハンバーグ     | 鶏肉                          | 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)    | 25.3 | 28.6 |
|               | 副菜     | 枝豆サラダ         |                             | ひじき                | にんにく                          | キャベツ きゅうり 枝豆   |          | 和風ドレッシング                | 脂質(g)       | 18.5 | 21.5 |
|               | 汁物     | さつまいも汁        | 鶏肉 豆腐 味噌                    | にんにく               | ごぼう ねぎ                        | さつまいも          |          | 煮干し粉だしパック 食塩            | 食塩相当量(g)    | 1.9  | 2.3  |
| 7 火           | 主食・飲み物 | 冷凍食パン 牛乳      | 牛乳                          |                    |                               | 小麦粉 砂糖         | マーガリン    | 食塩                      | エネルギー(kcal) | 656  | 728  |
|               | 主菜     | チキンナゲット(2個)   | 鶏肉                          |                    | にんにく                          | パン粉 小麦粉 片栗粉    | 菜種油 パーム油 | 醤油 食塩 胡椒                | たんぱく質(g)    | 25.1 | 26.4 |
|               | 副菜     | 野菜のレモンサラダ     |                             | にんにく               | きゅうり もやし 切干大根 レモン             | 砂糖             | サラダ油     | つゆ                      | 脂質(g)       | 26.5 | 28.4 |
|               | 汁物     | 白いんげん豆のポタージュ  | 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 | パセリ                | 玉ねぎ 枝豆 しめじ                    |                | バター      | チキンブイヨン 酒 シチューフレーク      | 食塩相当量(g)    | 3.1  | 3.5  |
| 8 水           | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 681  | 726  |
|               | 主菜     | 厚焼きたまご        | たまご                         |                    |                               | 砂糖 片栗粉         | 大豆油 菜種油  | 醤油 食塩                   | たんぱく質(g)    | 27.3 | 28.6 |
|               | 副菜     | 肉じゃが          | 豚肉                          | にんにく               | 玉ねぎ こんにゃく                     | じゃがいも 砂糖 片栗粉   | サラダ油     | 醤油 みりん かつおだし            | 脂質(g)       | 21.3 | 22.1 |
|               | 汁物     | わかめと豆腐のみそ汁    | 豆腐 味噌 湯揚げ                   | にんにく               | 大根 えのきだけ                      |                |          | 煮干し粉だしパック(いりこだし) 食塩     | 食塩相当量(g)    | 2.7  | 2.9  |
| 9 木           | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 695  | 739  |
|               | 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)    | 26.4 | 27.8 |
|               | 副菜     | ナムル           |                             | にんにく               | キャベツ きゅうり 切干大根                | 砂糖             | ごま油 ごま   | 酢 醤油                    | 脂質(g)       | 22.0 | 22.7 |
|               | 汁物     | 坦々風スープ        | 豚肉 大豆 豆腐 味噌                 | にんにく               | 玉ねぎ 噌噌菜 しめじ とうもろこし にんにく       | 片栗粉            |          | 中華だし コチジャン 醤油           | 食塩相当量(g)    | 2.6  | 3.1  |
| 10 金 大船渡 産 給食 | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 666  | 701  |
|               | 主菜     | さんまのかば焼き      | さんま                         |                    |                               | 片栗粉 米粉 砂糖      | 大豆油      | 醤油 みりん 酒                | たんぱく質(g)    | 22.1 | 23.3 |
|               | 副菜     | なめたけ和え        |                             | ほうれん草              | もやし キャベツ (えのきだけ)              |                |          | つゆ なめたけ                 | 脂質(g)       | 21.8 | 21.9 |
|               | 汁物     | さんまの三種汁       | はたて 貝柱 フレーク 豆腐              | にんにく               | なめこ 白菜                        | 片栗粉            |          | かつおだしパック 酒 うすくち醤油 つゆ 食塩 | 食塩相当量(g)    | 2.4  | 2.4  |
| 14 火          | 主食・飲み物 | ごはん 牛乳        | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 680  | 689  |
|               | 主菜     | 白身魚フライ        | ホキ                          |                    |                               | 小麦粉 片栗粉        | 大豆油      | 食塩                      | たんぱく質(g)    | 24.2 | 24.5 |
|               | 副菜     | たくあん和え        |                             | にんにく               | 大根 きゅうり 切干大根                  |                |          | 食塩                      | 脂質(g)       | 19.5 | 18.2 |
|               | 汁物     | 厚揚げのみそ汁       | 生揚げ 味噌                      | にんにく               | えのきだけ キャベツ                    | じゃがいも          |          | 煮干し粉だしパック               | 食塩相当量(g)    | 2.4  | 2.2  |
| 15 水 きのこの日    | 主食・飲み物 | 麦ごはん 牛乳       | 牛乳                          |                    |                               | 米 米粒麦          |          |                         | エネルギー(kcal) | 626  | 734  |
|               | 主菜     | オムレツ          | たまご                         |                    |                               | 砂糖             | 菜種油 大豆油  | 酢 塩                     | たんぱく質(g)    | 22.2 | 25.4 |
|               | 副菜     | コールスローサラダ     |                             | にんにく               | キャベツ きゅうり とうもろこし              | 砂糖             | サラダ油     | 酢 食塩 胡椒                 | 脂質(g)       | 16.6 | 20.6 |
|               | 汁物     | きのこたっぷりハヤシチュー | 豚肉                          | にんにく トマト           | 玉ねぎ えのきだけ しめじ                 | (小麦粉)          |          | 酒 食塩 胡椒 ハヤシフレーク チキンブイヨン | 食塩相当量(g)    | 1.9  | 2.7  |

山形小学校/リクエスト献立「もいれ食べて育て！」

|      |        |          |       |            |                |             |         |                      |             |      |      |
|------|--------|----------|-------|------------|----------------|-------------|---------|----------------------|-------------|------|------|
| 16 木 | 主食・飲み物 | ごはん 牛乳   | 牛乳    |            |                | 米 米粒麦       |         |                      | エネルギー(kcal) | 703  | 747  |
|      | 主菜     | 揚げ餃子(2個) | 豚肉 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)    | 23.8 | 25.0 |
|      | 副菜     | 中華風サラダ   |       | にんにく       | 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)       | 21.5 | 22.0 |
|      | 汁物     | 真だくさん汁   | 鶏肉 豆腐 | にんにく ほうれん草 | ごぼう 白菜 ねぎ 干し椎茸 |             |         | かつおだしパック 酒 醤油 みりん 食塩 | 食塩相当量(g)    | 2.3  | 2.4  |

\* 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、10/27(月)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31日が締め切り

「さあ、食べんべ」答え ぶどう

Table for October 17th (17日) and 20th (20日) menus. Columns include main items, ingredients, and nutritional values. Special theme: 食育の日「スパイスを効かせて」.

待浜中学校「クエスト献立」世界SP(スペシャル)！？給食～世界の料理を堪能～

Table for October 21st (21日) menu. Special theme: 待浜中学校「クエスト献立」世界SP(スペシャル)！？給食～世界の料理を堪能～.

Table for October 22nd (22日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

Table for October 23rd (23日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

Table for October 24th (24日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

Table for October 27th (27日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

Table for October 28th (28日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

Table for October 29th (29日) menu. Special theme: 大川目中学校「クエスト献立」みんがで完食給食.

三崎中学校「クエスト献立」紅葉でずん！まっかか給食

Table for October 30th (30日) menu. Special theme: 三崎中学校「クエスト献立」紅葉でずん！まっかか給食.

Table for October 31st (31日) menu. Special theme: 三崎中学校「クエスト献立」紅葉でずん！まっかか給食.

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。

10月かるしおメニュー 【タンダリーチキン】
鶏肉にカレー粉やコリアンダーなどのスパイスを混ぜ込んで焼き、スパイシーな香りと香ばしさの効いた味に仕上げています。

1ヶ月平均
エネルギー(kcal) 674 726
たんぱく質(g) 25.1 26.7
脂質(g) 20.2 21.3
食塩相当量(g) 2.4 2.6