

日	曜	こんだて名		主な食品とほたらき						調味料など		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							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物		小学校(高)	中学校		
8	水	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	641	734	
		主菜	いわしの梅煮	いわし			梅		砂糖 片栗粉		醤油	たんぱく質(g)	29.0	17.2	
		副菜	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく		砂糖	ごま油		醤油	脂質(g)	2.6	2.6
		汁物	だいこん 大根のみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		じゃがいも			煮干し粉だしパック	食塩相当量(g)		
		その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁	りんご果肉	砂糖				今日から新年度の給食が始まります。給食は成長のための栄養をとるだけではなく、食について学習する時間です。給食を通して、食べ物に関心を持ってほしいと思います。		
9	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米				エネルギー(kcal)	653	704	
		主菜	野菜ミックス肉団子(2個)	鶏肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ		パン粉 砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	25.3	27.5	
		副菜	きりぼしだいこんたりに切干大根の炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく		砂糖	サラダ油		みりん 醤油 酒 かつおだし	脂質(g)	16.1	16.7
		汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ みそ 豆乳			キャベツ しめじ とうもろこし		じゃがいも			かつお粉パック	食塩相当量(g)	2.1	2.4
		その他	清見オレンジ				清見オレンジ						静岡県で誕生した「清見オレンジ」は清見湯という海岸から名前がつけました。みかんの甘さとオレンジの香りが特徴の柑橘です。		
10	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米				エネルギー(kcal)	703	752	
		主菜	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	たんぱく質(g)	26.1	27.2
		副菜	れんこんのごまマヨ和え	大豆			れんこん とうもろこし	キャベツ			ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油	脂質(g)	24.2	25.2
		汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 わらび	こんにゃく ねぎ		じゃがいも	サラダ油	かつお粉パック 醤油 酒	食塩相当量(g)	2.3	2.4
		その他											給食当番は、身支度をしっかりとって、手を洗うことが大切です。当番以外の人も、丁寧に手を洗いましょう。		
13	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米				エネルギー(kcal)	655	700	
		主菜	梅さしみフライ	鶏肉			梅		砂糖 水あめ	植物油 大豆油		食塩	たんぱく質(g)	24.9	26.5
		副菜	すき昆布のサラダ	大豆		すき昆布	きゅうり もやし とうもろこし					ゆずポン酢 つゆ	脂質(g)	16.7	17.0
		汁物	はくさい 白菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉)		にんじん	はくさい	しいたけ たけのこ ねぎ		春雨		コンソメ 醤油 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.4	2.7
		その他											すき昆布やわかめなどの海藻類は、普段の食事に不足しがちな食品です。ビタミン・ミネラルが豊富で、家庭でも心がけて食べてほしい食品です。		
14	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	エネルギー(kcal)	702	779	
		主菜	しろみさかな 白身魚フライ	ホキ					パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油		食塩	たんぱく質(g)	25.5	28.1
		副菜	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ		フィジリ(小麦粉) 砂糖			ノンエッグマヨネーズ 食塩	脂質(g)	25.7	28.3
		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 カリフラワー	キャベツ にんにく		じゃがいも	オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 胡椒	食塩相当量(g)	3.9	4.4
		その他	チョコクリーム		脱脂練乳					砂糖 水あめ			ココアパウダー	給食は、今の自分に必要な栄養素をバランスよくとれるように、食品を組み合わせています。苦手なものにも、成長に欠かせない栄養素が含まれています。苦手なものも一口食べてみましょう。	
15	水	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	693	744	
		主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖			醤油	たんぱく質(g)	35.2	37.2
		副菜	ごもく 五目ひじき	ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ		にんじん	こんにゃく		砂糖	サラダ油		かつおだし 醤油 みりん	脂質(g)	20.9	21.5
		汁物	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ	こんにゃく しじみ		じゃがいも	サラダ油	かつお粉パック 酒 醤油	食塩相当量(g)	2.5	2.8
		その他	のりふりかけ	かつおぶし	のり					砂糖			食塩	キャベツは、日本で2番目に多く作られています(1位は大根)。キャベツは炒めたり、煮たり、そのまま食べることもできる野菜です。今の時期の春キャベツの特徴は柔らかくて、甘いことです。	
16	木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	744	796	
		主菜	いわて焼肉(ウインナー2個)	ウインナー								食塩	たんぱく質(g)	25.8	27.4
		副菜	かい 海そうらだ		わかめ かわかめ 赤つもの またふりのり 白とさかのり	にんじん	もやし キャベツ きゅうり					和風ドレッシング	脂質(g)	25.5	26.2
		汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく りんご		じゃがいも	サラダ油		カレールー デキンスープ	食塩相当量(g)	2.6	2.7
		その他										コータスカレールウ コンソメ NSカレーフレーク 中濃ソース	じゃがいもは、でんぷんが多いので他の目で、主食として食べられています。果物のようにビタミンやカリウムが含まれているため、「大地のりんご」とよばれています。		

入学・進級おめでとう給食

17	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米				エネルギー(kcal)	736	781		
		主菜	はながた 花型ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖 片栗粉		食塩 しょうゆ みりん	たんぱく質(g)	27.4	28.7		
		副菜	ごもく 五目ちらしの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	れんこん かんぴょう	しいたけ		砂糖	サラダ油		酒 みりん 醤油	脂質(g)	22.9	23.5
		汁物	わかめのすまし汁	ぼたて なた豆	わかめ	にんじん	ねぎ					かつお粉パック 醤油 酒	食塩相当量(g)	2.3	2.3	
		その他	お祝いクレープ	豆乳 米粉 大豆粉				いちごピューレ	いちご果汁	砂糖 水あめ	植物油		みなさんの健康と学校生活の充実を願って、今日は入学進級おめでとう献立です。食事をすることは生きること、勉強すること、運動することの、全ての基本となります。給食を通して「食」についてたくさん学んでほしいです。			

- * 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。
- * 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。4月30日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え
いちご

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				
20月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		エネルギー(kcal)	661	702
	主菜	わかつら たつたあ 若鶏の竜田揚げ(2個)	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)	25.7	26.9
	副菜	かりぼりあえ		にんじん	つぼづけ(大根)もやし キャベツ		ごま	醤油	脂質(g)	20.3	20.7
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ		じゃがいも	煮干し粉だしパック	食塩相当量(g)	2.6	3.0
	その他	チーズで鉄分		チーズ					私たちは、動物・魚・野菜・果物などの命をいただいて生きています。その命をいただくことへの感謝として「いただきます」というあいさつがあります。		
21火	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳		牛乳			米		エネルギー(kcal)	656	725
	主菜	アジカツ	あじ 豆乳 スケウダラ		玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	植物油 大豆油	食塩 醤油	たんぱく質(g)	25.3	27.6
	副菜	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	酢 食塩	脂質(g)	19.6	21.5
	汁物	カレーうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ	うどん	醤油 かつお粉 パック カレールー みりん かつおだし つゆ	食塩相当量(g)	2.7	2.9
22水	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 粒麦		エネルギー(kcal)	675	722
	主菜	さばみそ煮	さば 味噌			砂糖 片栗粉			たんぱく質(g)	28.9	30.5
	副菜	すき昆布の煮つけ	さつまあげ 油揚げ	ずし昆布	にんじん		砂糖	醤油 みりん 酒 かつおだし	脂質(g)	19.1	19.8
	汁物	あつあ厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	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	2.8
	その他	オレンジ				オレンジ			さばは背の部分の青緑色のしほり模様が特徴的です。背の部分が青色の魚は「青魚」といいます。青魚は体を作るもととなる「たんぱく質」や脳を活性化させる「DHA」「EPA」という成分が多く含まれています。		
23木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 粒麦		エネルギー(kcal)	676	728
	主菜	ほつきんとん 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)	30.0	32.0
	副菜	ほいこうろう 回鍋肉	豚肉 みそ	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 テンメンジャン	脂質(g)	16.9	17.6
	汁物	マーボー大根スープ	鶏肉	小松菜 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 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン	食塩相当量(g)	2.2	2.8
24金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 粒麦		エネルギー(kcal)	676	729
	主菜	ガパオライスの具	豚肉 レバー 大豆		パプリカ バジル 玉ねぎ		サラダ油	酒 中華炒めだれ ハーブシーズニング	たんぱく質(g)	27.0	29.0
	副菜	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油	脂質(g)	20.5	21.8
	汁物	コーン卵スープ	卵 豆腐	わかめ	たけのこ えのきだけ とうもろこし	片栗粉		中華だし 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	2.3	2.4
27月	主食・飲み物	いろいろごはん 牛乳		牛乳	にんじん 青じそ	野菜菜 赤かぶ 大根 しば漬け	米 砂糖	食塩 梅酢	エネルギー(kcal)	685	734
	主菜	ツナ入り厚焼き玉子	卵 まぐろ	パセリ		砂糖 片栗粉	大豆油 植物油	酢 醤油 かつおだし 食塩 こんぶだし	たんぱく質(g)	24.9	26.3
	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	醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	20.8	21.8
	汁物	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	にんじん	大根 白菜			煮干し粉だしパック	食塩相当量(g)	2.6	2.9
	その他	オレンジ			オレンジ				給食の時間は食べるだけではなく、準備から後片付けまでです。食べ残した食器に食べ残しがついていませんか。使った用具はきちんと返していますか。一人ひとりが意識して行えるようにしてください。		
28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	エネルギー(kcal)	674	745
	主菜	フレオチキン	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)	32.9	36.9
	副菜	はなやさい 花野菜サラダ		ブロッコリー	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)	24.8	26.9
	汁物	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム 豚ろれん草	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも	バター	ベシメルソース フレーク コンソメ 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.9	3.1
30木	主食・飲み物	少なめ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 粒麦		エネルギー(kcal)	748	853
	主菜	はるま 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	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 ラード	醤油 食塩 ポークブイヨン	たんぱく質(g)	22.6	25.0
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり			醤油 ごまドレッシング	脂質(g)	25.5	30.9
	汁物	とうにゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳		とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	ちゃんぽん麺		酒 ちゃんぽんスープの素 醤油 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.2	2.6
	その他	ミニレモンゼリー			レモン果汁		砂糖		日本で作られているにんじんは2種類あります。原産地の中東から東に広がった「東洋にんじん」と西に広がった「西洋にんじん」です。それぞれ、色や形が少し異なります。私たちがよく食べているのは「西洋にんじん」です。		

食育の日こんだて 令和8年度テーマ
日本列島郷土料理の旅
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経路」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。
 令和8年度のテーマは、『日本列島郷土料理の旅～地域に伝わる「宝」の味と知恵～』です。毎月日本各地の郷土料理を提供します。

【久慈市LINE@】

「久慈市LINE@」で献立表・食物アレルギー詳細献立を見ることが出来ます。右の囲みから友だち追加できますので夕飯の買い物時や、外出先からの食物アレルギーの確認等にご活用ください。
 なお、翌月分の献立表等の掲載日は、毎月25日頃を予定しております。

QRコード

ID検索

@kujicity

1ヶ月平均		
エネルギー(kcal)	686	746
たんぱく質(g)	27.3	29.3
脂質(g)	21	22.3
食塩相当量(g)	2.5	2.8