

日	曜	こんだて名		主な食品とほたらき						調味料など		小学校 (高)	中学校
				血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		働く力になる		添加物			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
20	水	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			672	714	
		主菜	そばろどんのぐ	とりにく ぶたにく だいず レバー		にんじん グリンピース	しょうが たけのこ ほうししいたけ	砂糖	サラダ油	酒 醤油	22.6	24.0	
		副菜	れんこんサラダ			あかピーマン	れんこん きゅうり きピーマン とうもろこし きりほしだいこん		ごま	ごまドレッシング 醤油	21.2	22.0	
		汁物	山菜のみそしる	なまあげ みそ		にんじん	わらび ふき たけのこ キャベツ			煮干しだし	2.2	2.2	
21	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			740	795	
		主菜	イカメンチフライ	たら いか			たまねぎ	でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆油 菜種油	カレー粉 食塩 胡椒	30.8	32.6	
		副菜	はくさいのさっぱりあえ			こまつな にんじん	はくさい きりほしだいこん もやし	砂糖		食塩 酢 つゆ	22.3	23.3	
		汁物	せんべいじる	とりにく		にんじん	ごぼう ほうししいたけ ねぎ	せんべい (小麦粉)		煮干しだし 醤油 酒 みりん	1.8	1.8	
その他	オレンジ				オレンジ								
22	金	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			697	738	
		主菜	デミグラスソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	砂糖 でんぶん	サラダ油	デミグラスソース コンソメ 中濃ソース 食塩 トマトケチャップ	21.1	22.2	
		副菜	アスパラガスのかんきつサラダ			アスパラガス	キャベツ カリフラワー とうもろこし			かんきつドレッシング	21.2	21.6	
		汁物	ABCマカロニスープ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ		にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん	マカロニ		チキンスープ コンソメ 食塩 醤油 胡椒	2.0	2.0	
25	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			657	696	
		主菜	さばのしおやき	さば						食塩	27.1	28.0	
		副菜	とりだんごと野菜のうまに	とりにく ぶたにく		にんじん さやえんどう	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく たまねぎ	砂糖 パン粉 でんぶん	サラダ油 油	酒 みりん 醤油 かつおだし 食塩	16.4	16.4	
		汁物	かきたまじる	とりにく たまご とうふ	かんてん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん		かつおだし 酒 醤油 食塩	2.3	2.6	
その他	かわちばんかん				かわちばんかん								
26	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	728	784	
		主菜	とりにくのバジルソースやき	とりにく		バジル		でんぶん	植物油 オリーブオイル	バジルオイルソース 食塩	27.4	29.3	
		副菜	ペンネのトマトソースに	ぶたにく ぶたレバー		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブオイル	トマトピューレ ケチャップ 醤油 中濃ソース 食塩 胡椒	24.7	26.5	
		汁物	かぶとベーコンのスープ	ベーコン		ブロッコリー	かぶ キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 醤油 胡椒 食塩	2.1	2.1	
その他	いちごジャム				いちご		砂糖						
27	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			682	734	
		主菜	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	大豆油	食塩	25.9	27.6	
		副菜	かぼちゃサラダ			かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ	砂糖 マカロニ		ノンエッグマヨネーズ 塩 胡椒	20.5	21.5	
		汁物	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう なめこ ほうししいたけ			かつおだし しょうゆ 酒 塩 胡椒	1.8	1.9	
28	木	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			682	734	
		主菜	まるやかソースのつくねやき	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	植物油	醤油 食塩 トマトペースト	30.6	32.3	
		副菜	ひじきと大豆のもの	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	きりほしだいこん えだまめ こんにゃく	砂糖	サラダ油	かつおだし 砂糖 醤油 みりん	23.3	24.3	
		汁物	生あげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん	えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	3.3	3.6	
その他	オレンジ				オレンジ								
29	金	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			667	715	
		主菜	ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく しょうが	麩 砂糖	サラダ油	醤油 酒 かつおだし	27.1	28.6	
		副菜	かんじめほうれんそうのサラダ			かんじめ ほうれんそう	だいこん えだまめ	春雨 砂糖	サラダ油	酢 醤油 胡椒	19.2	19.9	
		汁物	じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.1	2.3	

- * 下線の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、5/26(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。二次元バーコードを読みこんで、お答えください。

締切:5月31日