

日曜	こんだて名	主な食品とはたらき						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		熱や力になる					
		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				米	添加物	687	785	
	主菜	チキンカツ	とりにく				パン粉 小麦粉 大豆油 油	塩分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	25.0 23.7 2.6	27.4 26.6 2.8	
	副菜	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう たけのこ しじょう	砂糖	ごま油	醤油 とうがらし		
	汁物	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ			だし		
2火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		678	765	
	主菜	岩手県産キャベツぎょうざ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にら	小麦粉 砂糖	油	オイスターソース	24.2 16.6 1.9	26.9 17.5 2.1
	副菜	冷麺風サラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん もやし キムチ	はるさめ	ごま油	冷麺スープ		
	汁物その他	じゃじゃみそちーたんスープ / ミニトマト	たまご ぶたにく だいず		チンゲンサイ にんじん/ミニトマト	はくさい えのきたけ しょうが にんにく	米粉めん でんぶん	サラダ油	酒 中華だし コチジャン テンメンジャン みそ		
3水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		684	764	
	主菜	とり肉のレモンソース焼き	とりにく					オリーブオイル	レモンペッパーオイル	24.9 23.9 2.2	26.4 25.4 2.2
	副菜	アスパラガスのカラフルソテー	ウインナー			ほうれんそう にんじん アスパラガス	キャベツ えだまめ		薄口醤油 コンソメ		
	汁物	とうりゅう豆乳コーンスープ	ベーコン とうりゅう		パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう 乳なしホワイトルー		
4~10日 歯の口の衛生週間											
4木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		622	700	
	主菜	ますの塩焼き	ます						塩	25.6 16.8 1.9	27.3 17.7 2.0
	副菜	れんこんのみそマヨあえ	みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	砂糖		ノンエッグマヨネーズ 酢 つゆ 醤油		かみかみパワー ①よくかむと食べ物の味がよくわかる!
	汁物その他	かみなりじる / オレンジ	とうふ		にんじん	だいこん わらび ぶなしめじ こんやく ねぎ / オレンジ		サラダ油	だし 薄口醤油 つゆ 酒 みりん 塩		
5金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		645	729	
	主菜	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		砂糖	醤油	26.6 14.3 1.5	29.4 15.3 1.6
	副菜	もやしのおひたし	けずりぶし		にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	砂糖		つゆ		かみかみパワー ②しっかりかむとだ液がでて口の中をきれいにする!
	汁物その他	とりごぼりじる / レモンゼリー	とりにく みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ / レモン	砂糖		だし		
8月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		799	870	
	主菜	岩手県産メンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油	ウスターソース	27.2 31.8 2.6	29.2 34.2 2.7
	副菜	高野豆腐のごもくに	ぶたにく ぶたにく とうや豆腐		にんじん	えだまめ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	醤油 みりん つゆ かつおだし		かみかみパワー ③脳を刺激し、集中力アップ!
	汁物その他	めかぶのみそしる / 小魚いもけんぴ	とうふ みそ	めかぶ / にぼし	にんじん	はくさい ねぎ / さつまいも	砂糖	油	だし		
9火	主食・飲み物	ごはん 牛乳 チョコ大豆クリーム	だいず	牛乳 脱脂粉乳			パン 砂糖	油		663	702
	主菜	三陸さんまの洋風ソテー	さんま				小麦粉 砂糖	大豆油	醤油 カレー粉	21.6 34.2 2.6	23.0 39.9 2.8
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	砂糖		ノンエッグマヨネーズ 薄口醤油		かみかみパワー ④運動能力、パフォーマンスの向上!
	汁物	くじしさん久慈市産しいたけのスープ	とりにく		フロッコリー にんじん	キャベツ しいたけ			薄口醤油 コンソメ 塩 こしょう		
10水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		711	780	
	主菜	ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぶん 砂糖	油	ケチャップ	24.3 21.1 2.8	25.8 23.5 3.0
	副菜	まめまめソテー	だいず		こまつな	キャベツ えだまめ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう		かみかみパワー ⑤食べ物を細かくしてくれるので消化を助けてくれる!
	汁物	カミカミこんさいピーフシチュー	ぎゅうにく	乳成分	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	サラダ油	コンソメ ハヤシルウ(2種類) トマトピューレ ケチャップ		
11木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		693	762	
	主菜	とりさきみフライ	とりにく				砂糖 でんぶん	大豆油 油		23.3 17.1 1.6	24.9 19.1 2.0
	副菜	キャベツの梅あえ	けずしぶし		にんじん	キャベツ きゅうり うめ	砂糖	ごま	醤油		6月11日は入梅。層の上では梅雨。層の上では梅雨がはじまる日とされています。
	汁物その他	はくさいのみそしる / 水まんじゅう	なまあげ みそ / あずき	わかめ / かんてん	にんじん	はくさい もやし えのきたけ	砂糖		だし		
12金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		741	812	
	主菜	さばのカレー焼き	さば				でんぶん 砂糖		カレー粉 醤油 みりん	26.9 23 2.0	29.0 26.8 2.3
	副菜	バター入り肉じゃが	ぶたにく		にんじん フロッコリー	たまねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	醤油 つゆ みりん 酒		今日の肉じゃがには仕上げでバターを加えています。コクがでます。
	汁物その他	きんぎょのちりめん / オレンジ	あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう もやし / オレンジ			だし		
15月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米		672	728	
	主菜	岩手県産レモンチキンソテー	とりにく			レモン		オリーブオイル	塩 ブラックペッパー	28.9 15.1 1.7	31.1 15.9 1.9
	副菜	ひじきのサラダ		ひじき	フロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ きりぼしだいこん			和風ドレッシング		岩手は鶏肉の生産量が全国上位です。給食でもたくさん登場します。
	汁物その他	なめこのみそ汁 / チーズ	とうふ みそ	チーズ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ			だし		

かむってすごい! 歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

かむってすごい! 歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

かむってすごい! 歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

かむってすごい! 歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

日	曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	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		糖や力になる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
<b>16~18日 FIFAワールドカップ応援給食</b>												
16	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	710	789
		主菜	さけフライ	さけ				米粉 小麦粉 でんぷん	大豆油	たんぱく質 (g)	27.6	29.5
		副菜	ペイクドビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	サラダ油	脂質 (g)	20.5	23.9
		汁物	おしむぎのスープ	とりにく	にんじん	キャベツ	たけのこ			食塩相当量 (g)	2.1	2.3
											カナダ	
17	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	710	804
		主菜	コーンコロケ				とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	大豆油	たんぱく質 (g)	27.6	22.7
		副菜	ワカモレ風ポテトサラダ		ブロッコリー にんじん		えだまめ	じゃがいも		脂質 (g)	20.5	26.0
		汁物 その他	ソパ・デ・フィデオ / オレンジ	とりにく ベーコン	にんじん	たまねぎ / オレンジ		ペンネ		食塩相当量 (g)	2.1	2.5
											メキシコ	
18	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	666	735
		主菜	ジャンバラヤの具	とりにく ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ	砂糖		たんぱく質 (g)	25.3	27.1
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油	脂質 (g)	20.5	23.1
		汁物	クラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ		じゃがいも	オリーブオイル	食塩相当量 (g)	2.8	3.0
											アメリカ合衆国	

食育の日 「つぼん汁 (熊本県)」

19	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	665	733	
		主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			でんぷん 小麦粉	大豆油	たんぱく質 (g)	24.7	26.4	
		副菜	れんこんのゆずあえ	ツナ	にんじん ほうれんそう	きゅうり れんこん もやし		砂糖		脂質 (g)	17.9	20.0	
		汁物 その他	つぼん汁 / かわちぼんかん	とりにく とうふ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ / かわちぼんかん		さといも		食塩相当量 (g)	1.9	2.0	
											「つぼん汁」の紹介は学校へお届けします。お楽しみに！		
22	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	777	848	
		主菜	いかのからあげ	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油	たんぱく質 (g)	29.0	31.3	
		副菜	もずくどんの具	ぶたにく	もずく	にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく	砂糖	サラダ油	脂質 (g)	24.4	26.8	
		汁物 その他	たまなとマーミナーのみそ汁 / シークワーサータルト	あぶらあげ みそ / とうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ / シークワーサー		米粉 砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.1	2.5	
											食育の日 6.23		
23	火	主食・飲み物	せわりコッペパン 牛乳					コッペパン		食塩相当量 (g)	623	673	
		主菜	岩手純情ウインナー	ぶたにく				はちみつ 砂糖		たんぱく質 (g)	22.1	23.8	
		副菜	岩手県産ハニーサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		はちみつ 砂糖	サラダ油	脂質 (g)	16.2	18.2	
		汁物 その他	春雨スープ / ミントマト	ぶたにく	にんじん / ミントマト	もやし たけのこ えのきたけ		春雨		食塩相当量 (g)	2.8	3.2	
											岩手県の「ぶた肉」「はちみつ」を使ったこんだてです。		
24	水	主食・飲み物	すくなめごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	703	772	
		主菜	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず みそ	レバー	ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	たんぱく質 (g)	30.1	32.5	
		汁物	まろやか豆乳 野菜ちゃんぽん	ぶたにく とうにゅう		たまねぎ ほうさい とうもろこし		ちゃんぽん麺		脂質 (g)	18.6	21.0	
		その他	フルーツポンチ	とうにゅう		みかん りんご もも よなし ぶどう		砂糖		食塩相当量 (g)	1.7	1.9	
											手洗いは食中毒や病気の予防の基本です。食事前しっかり洗おう！		
25	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	603	644	
		主菜	さばの塩焼き	さば						たんぱく質 (g)	26.8	28.2	
		副菜	キャベツののりあえ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖		脂質 (g)	17.1	17.7
		汁物	はくさいととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	だいこん はくさい ねぎ				食塩相当量 (g)	1.9	1.4	
											さばにはEPA、DHAという油が多く含まれています。		
26	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	685	752	
		主菜	オムレツ	たまご					油	たんぱく質 (g)	22.6	24.3	
		副菜	わかめの青じそサラダ		わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり とうもろこし			脂質 (g)	16.5	18.7	
		汁物 その他	岩手県産トマトを味わうカレー / オレンジ	とりにく	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく / オレンジ		じゃがいも	サラダ油	食塩相当量 (g)	2.5	2.7	
											岩手県産のトマトをたっぷり使ったカレーです。いつもより深い味わいになります。		
29	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	705	790	
		主菜	ユーリンチー	とりにく		ねぎ にんにく しょうが		砂糖	大豆油 ごま油	たんぱく質 (g)	29.7	32.9	
		副菜	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ きりぼしだいこん		砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	19.3	22.0	
		汁物	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん	ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ		ワンタン	食塩相当量 (g)	2.0	2.4	
											ユーリンチーはねぎ入りの甘酸っぱいタレがかかった鶏肉料理です。		
30	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳					米		食塩相当量 (g)	663	709	
		主菜	さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん		たんぱく質 (g)	60.1	32.0	
		副菜	すきこんぶの炒めもの	さつまあげ あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん		砂糖		脂質 (g)	18.6	19.2	
		汁物 その他	なまあげのすましじる / オレンジ	なまあげ	にんじん	だいこん ねぎ / オレンジ				食塩相当量 (g)	2.3	2.5	
											すきこんぶは「普代産」です。肉厚でかみごたえたっぷりです。		

- \* 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、6/26(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。  
二次元バーコードを読み  
こんで、お答えください。

食べんべの  
答え

ふき