

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	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			114kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	653	715
	主菜	タコメンチカツ	たら たこ	あおさのり		キャベツ	でんぶん 砂糖 小麦粉	大豆油	塩	25.2		27.7	
	副菜	なめたけあえ				ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ えのきたけ		つゆ	16.0		17.5	
	汁物 その他	さつまじる / のりふりかけ	ぶたにく とうふ みそ/かつおぶし	/のり	にんじん	ごぼう ねぎ ししいたけ	さつまいも /さとう		酒 だし / 塩	2.4		2.7	
2	木	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん				658	709
	主菜	ぶた肉のガーリックいため	ぶたにく			ねぎ もやし にんにく きりぼしだいこん	さとう	ごま ごま油 サラダ油	酒 中華だし 塩 胡椒 醤油 レモン果汁	28.0	30.0		
	副菜	こんにやくサラダ		わかめ		だいこん こんにやく			和風ドレッシング	17.5	18.6		
	汁物 その他	かきたまじる / シークワーサーゼリー	たまご とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ / シークワーサー	/ さとう		だし	2.0	2.1		
3	金	主食・ 飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん				669	721
	主菜	そばろどんのぐ	ぶたにく とりにく だいず	ぶたレバー	にんじん	しょうが 干しいたけ たけのこ グリーンピース	さとう	サラダ油	酒 醤油 塩	26.6	28.5		
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん えだまめ	さとう	サラダ油	酢 醤油	20.9	22.2		
	汁物 その他	とうふとはくさいのみそしる / カレーパブリッシュ	とうふ みそ	/かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい ねぎ	/さとう		だし / 塩 香辛料	2.3	2.3		

【行事食】七夕給食

6	主食・飲み物	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			ごはん			692 20.5 16.8 2.3	767 22.6 18.2 2.6
	主菜	星のコロッケ			たまねぎ	じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	大豆油	醤油 塩		
	副菜	たけのことひき肉のいためもの	ぶたにく	にんじん あおピーマン	たけのこ たまねぎ ぶなしめじ		サラダ油	酒 醤油 コンソメ 塩		
	汁物 その他	七夕(たなばた)そうめんじる / キラキラもち	なるとまき	/かんでん	オクラ	ほししいたけ ねぎ / みかん	そうめん ふ /さとう	だし つゆ 塩		
7	主食・飲み物	こく 黒とうこっぺパン	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン	さとう		661 27.2 29.1 3.3	708 28.8 29.8 3.6
	主菜	フランクフルトソーセージ	ぶたにく			さとう		塩		
	副菜	れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし	ごま	ごまドレッシング 醤油		洋野町大野地区 の牛乳をたっぷり 入れたシチューは カルシウムたっぷり です。
	汁物 その他	クリームシチュー / オレンジ	とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ / オレンジ	じゃがいも 小麦粉	酒 ベジタメルソース コンソメ 塩 胡椒		
8	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		ごはん	むぎ		723 28.8 21.9 2.0	771 30.2 22.6 2.4
	主菜	いわしのカリカリフライ(2こ)	いわし		しょうが	さとう でんぶん 小麦粉 米粉	大豆油	塩		
	副菜	ツナじゃが	ツナ		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	サラダ油	醤油 みりん だし	給食のわかめは 三陸産です。肉厚 でみそ汁のアクセ ントになります。
	汁物 その他	わかめととうふのみそしる / はちみつだいず	とうふ みそ / だいず	わかめ	にんじん	だいこん キャベツ えのきたけ	/さとう はちみつ	だし		
9	主食・飲み物	すくなめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		ごはん			623 22.8 15.4 2.0	672 24.2 16.1 2.2
	主菜	けんさん 県産ぎょうじゃにんにくぎょうざ	ぶたにく		キャベツ たまねぎ ぎょうじゃにんにく	さとう 小麦粉	なたね油	醤油 塩 オイスターソース		
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きりぼしだいこん だいこん	さとう	和風ドレッシング		行者にんにくは岩 手県でとれたもの です。おいしい食 材に感謝しまし ょう。
	汁物	みそラーメン	とりにく 大豆		にら	とうもろこし キャベツ もやし	ラーメン	ごま サラダ油	みそラーメンスープ 酒	
10	主食・飲み物	ごはん	なつとう 納豆ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 かつお	牛乳 のり			592 25.7 11.8 2.4	646 28.5 12.2 3.1
	主菜	いかバーグ	たら いか			かぼちゃ	ごはん	塩		
	副菜	ゆかりあえ			にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	塩 胡椒		
	汁物 その他	いわしのつみれじる / ミニマト	いわし たら とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ミニマト	でんぶん さとう	なたね油	ゆかりごはんの素	

なつやさい
夏野菜レンジャー参上

さんじょう

なつやさい
夏野菜をたくさん食べて

あつ
暑さに負けず元気にすごしましょう！

げんき

なつやさい
ボクたち夏野菜レンジャー!!

ジャミ

アタック!!

君の体の
強い味方になるよ!

熱中症

夏バテ

ボクたちをしっかりと
食べてくれたら

エネミー
トマト

夏の
日差しから
力をもたせて
栄養たっぷり!

ヤン

ヤン

たの
楽しい夏にしようね!

なつ

日曜	こんだて名		主な食品とはたらき からだの調子をよくする						調味料など 添加物	小学校 (高)		中学校
			血や肉・骨を作る 1群	2群	3群	4群	5群	6群				
13月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		たんぱく質(g) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	657 25.3 16.3	696 26.4 16.5	
	主菜	とり肉のみそ焼き	とりにく みそ				さとう		醤油 酒 みりん	2.4	2.6	夏の食材
	副菜	チャブチェ	ぶたにく		あおピーマン にんじん	もやし きくらげ にんにく	はるさめ さとう		酒 醤油 中華だし 胡椒			
	汁物 その他	めかぶスープ / れいとうみかん	とうふ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ / みかん			酒 中華だし 醤油 塩 胡椒			
14火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			695 24.6 17.8	763 26.8 19.7	
	主菜	エビカツ	えび				小麦粉 でんぶん さとう	大豆油		2.2	2.4	
	副菜	ぶたキムチ炒め	ぶたにく みそ		あおピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし キムチ	さとう	サラダ油 ごま油	酒 醤油 オイスターソース			
	汁物 その他	マロニースープ / ピーチゼリー	とりにく		にんじん	きくらげ はくさい たけのこ ねぎ / もも	マロニー / さとう		醤油 中華だし 塩 胡椒			
15水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			745 27.9 29.0	831 31.3 32.8	
	主菜	さばの塩焼き 	さば						塩	2.4	2.8	
	副菜	ごぼうのごまマヨあえ	大豆			ごぼう とうもろこし キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ ごま	醤油			ふのりは汁物に いれると、とろっと磯 の香りが広がります。
	汁物	こおやどうふとふのりのみそしる	こおやどうふ みそ	ふのり	にんじん	はくさい	じゃがいも		だし			
16木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			753 24.0 20.2	807 25.4 21.1	
	主菜	えだまめオムレツ	たまご			えだまめ	でんぶん さとう		だし	2.6	2.7	
	副菜	かい 海そうサラダ	くわがめ わかめ こんぶ とさかのり		にんじん	もやし キャベツ きゅうり			青しそドレッシング			夏の食材
	汁物 その他	ミートボールカレー / ようなしコンポート	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ りんご / ようなし	じゃがいも 小麦粉 / さとう	サラダ油	酒 コンソメ 塩 中濃ソース カレールー(3種類) コンソメ チキンスープ			
食育の日 「いもだんごじる（北海道）」												
17金	主食・飲み物	ごはん ジョア(ストロベリー)		脱脂粉乳		いちご	ごはん /さとう			609 28.0 5.8	671 31.6 6.6	
	主菜	焼きさけのごまみそだれ 	さけ みそ				さとう	ごま	酒 塩 みりん	2.4	2.9	
	副菜	うめ 梅かつおあえ	かつお		こまつな	うめ キャベツ もやし りんご	さとう		醤油			
	汁物	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも 小麦粉		塩 醤油 みりん だし チキンスープ			
21火	主食・飲み物	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			パン さとう			713 30.0 23.0	788 32.4 25.1	
	主菜	チキンハニークリル	とりにく			しょうが	はちみつ		しょうゆ	3.2	3.4	
	副菜	なすのミートスパゲッティ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ なす	スパゲッティ さとう	サラダ油	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 胡椒			夏の食材
	汁物 その他	ポトフ / パナナ	ウインナー		にんじん	だいこん キャベツ / パナナ	じゃがいも		コンソメ チキンスープ 塩 胡椒 醤油			
22水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			694 28.9 20.1	740 30.3 20.7	
	主菜	アジフライ 	あじ				パン粉 小麦粉	大豆油	塩	2.0	2.3	
	副菜	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう でんぶん	サラダ油	酒 醤油 みりん かつおだし			アジは5~7月が 脂がのって特にお いしく時期です。 DHA、EPAがたっ ぷり！
	汁物	わかめととうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ			だし			
23木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658 24.5 16.4	701 25.6 16.7	
	主菜	いわしのかば焼き 	いわし				でんぶん さとう	大豆油	醤油 みりん 酒	2.1	2.4	
	副菜	ほうれんそうのおかかあえ	かつお		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう		醤油 塩			せんべい汁は岩 手県や青森県でよく 食べられる郷土 料理です。
	汁物	せんべいじる	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	せんべい		だし 醤油 酒 みりん 塩			
24金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			693 27.6 18.2	740 29.2 18.7	
	主菜	ショーロンポー	ぶたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉		醤油	2.2	2.5	
	副菜	あおなのナムル			ほうれんそう にんじん	だいずもやし キャベツ	さとう	ごま油 ごま	酢 つゆ 塩			夏休みは給食が ないためカルシウ ムの摂取量が不 足しがちです。家 でも乳製品をとろ う！
	汁物 その他	ちゅうかうまに/げんきヨーグルト	ぶたにく えび いか	ヨーグルト	にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ 中華だし 塩 胡椒			

* 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、7/27(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。
二次元バーコードを読み
こんで、お答えください。