

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	添加物			
18	火	主食・ 飲み物	キムチチャーハン 牛乳	ぶたにく	牛乳	にら	たまねぎ にんにく しょうが キムチ	ごはん 砂糖	ごま油	塩 胡椒 酒 たらばく(keel) 醤油 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	678	735	
		主菜	いわてけんさん 岩手県産こまつなしゅうまい	ぶたにく		こまつな	しょうが たまねぎ	小麦粉 砂糖 でんぶん	油	塩 オイスターソース	25.6	27.9	
		副菜	さんりく 三陸わかめのナムル		わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし きりぼしだいこん	砂糖	ごま	醤油 酢	21.1	22.6	
		汁物 その他	とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん	だいこん たけのこ しいたけ			中華だし 醤油 酒 塩	2.2	2.4	2学期の給食が始 まります。食欲は 落ちていません か。毎日の食事で 元気を保ちましょ う。
19	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			724	790	
		主菜	ぶた井の具	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし えだまめ りんご	砂糖	サラダ油	醤油 酒 コチジャン	27.7	29.9	
		副菜	こんにやくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく			青じそドレッシング	16.3	17.0	
		汁物 その他	さつまじる / 久慈ほうれんそうがんづき	なまあげ みそ / とうにゅう		/ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ ねぎ	さつまいも / 小麦粉 砂糖		だし / ベーキングパウダー	1.8	1.8	ぶた肉のビタミン B1がエネルギーつ くりを助け、疲れに くい体づくりに役立 ちます。
20	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			723	784	
		主菜	さばの塩こうじたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん 砂糖	大豆油	米麹 酒 醤油 塩	26.6	28.6	
		副菜	じゃがいものカレーきんぴら	ベーコン		にんじん さやいんげん		じゃがいも	サラダ油	コンソメ カレー粉 酒	25.7	27.4	
		汁物	なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			だし	2.1	2.3	塩麹はこうじの力 でうま味が増し、 料理をやさしい味 わいにしてくれます 。
21	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			779	859	
		主菜	とうにゅう 豆乳クリームハンバーグ	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	28.7	30.9	
		副菜	たくあんのかりぼりあえ		くきわかめ	にんじん	たくあん キャベツ えだまめ		ごま ごま油	そばつゆ	21.5	24.1	夏の食材
		汁物 その他	なつ 夏いっぱい野菜カレー / ようなしコンポート	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ あおピーマン	たまねぎ なす にんにく りんご / ようなし	じゃがいも / 砂糖	サラダ油	コンソメ 中濃ソース 乳なしカレールー(3種類)	2.4	2.6	
24	月	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			796	885	
		主菜	とりにく 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	32.3	30.9	
		副菜	かぼちゃのおかかチーズサラダ	けずりぶし	チーズ	かぼちゃ ブロッコリー		マカロニ	マヨネーズ		27.3	24.1	夏の食材
		汁物	とうがンのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	とうがん ごぼう ぶなしめじ			だし	1.8	2.6	
25	火	主食・ 飲み物	しょく 食パン 牛乳		牛乳			パン			699	757	
		主菜	おおつち おうえん 大根を応援！さばみそカツ	さば みそ				パン粉 砂糖	大豆油	醤油 塩	27.7	29.9	
		副菜	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	酢 醤油 塩	24.4	26.2	
		汁物 その他	トマトたっぷり夏のスープパスタ / みかんゼリー	ベーコン 大豆		トマト ブロッコリー	なす にんにく / みかん	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 / 砂糖	サラダ油	コンソメ 塩 胡椒 ワイン	2.9	3.2	山林火災の被害を 受けた大根を応援 する給食です。さ ば味噌カツサンド を味わいましょう。
26	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			768	870	
		主菜	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ	小麦粉 春雨 でんぶん 米粉	大豆油 植物油	醤油 塩	23.8	25.9	
		副菜	ブロッコリーのちゅうかいため	ハム		ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし		サラダ油	オイスターソース 醤油 中華だし みりん 酒 塩 胡椒	25.6	29.6	
		汁物 その他	ごまみそたんたんスープ / パナナ	とりにく 大豆 とうふ みそ		にら	もやし ししいたけ ねぎ しょうが にんにく / パナナ	マロニー	ごま油 ごま	中華だし	1.5	1.7	バナナにはカリウ ムが多く、体の調 子をととのえてくれ ます。
27	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634	692	
		主菜	さけのマヨネーズ焼き	さけ					マヨネーズ	酒 塩 こしょう	31.3	35.3	
		副菜	はるさめ 春雨サラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖		醤油 酢	14.8	16.0	夏の食材
		汁物	夏のさっぱりとんじる / パニラウエハース	ぶたにく とうふ	/乳	にんじん しそ こまつな	はくさい ごぼう みょうが	/小麦粉 砂糖	/植物油 でんぶん	だし 醤油 そばつゆ 酒 塩	1.5	1.5	
28	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			682	743	
		主菜	いわてけんさん 岩手県産ポテトロッケ				たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	大豆油		22.2	23.9	
		副菜	ピーマンともやしのいためもの	ベーコン		にんじん あおピーマン あかピーマン	きりぼしだいこん もやし にんにく とうもろこし		サラダ油	コンソメ 醤油 塩 胡椒	19.7	20.9	夏の食材
		汁物 その他	キャベツの豆乳みそしる / オレンジ	なまあげ みそ とうにゅう		ほうれんそう	キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ / オレンジ			だし	2.0	2.2	
31	月	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676	765	
		主菜	さんまのうめ焼き	さんま			うめ	砂糖		醤油 酢 塩	26.2	28.8	
		副菜	すきやき風にももの	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゆんぎく	はくさい ねぎ こんにやく えのきたけ	砂糖	サラダ油	酒 醤油	19.4	20.9	梅のすっぱさが食 欲をアップさせ、さ んまの梅焼きのお いしさを引き立て ます。
		汁物 その他	せんぎ やさい 千切り野菜のみそしる / 豆乳プリン	あぶらあげ みそ / とうにゅう		にんじん	だいこん もやし	/ 砂糖		だし	2.0	2.1	

* 下線の食材は久慈管内でとれたものを使っています。

* 給食費納入期限は、8月26日(水)です。よろしくお願い致します。