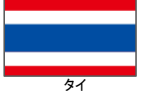


日 曜	こ ん だ て 名		主な食品とほたらき からだの調子をよくする				熱や力になる		調味料など	小学校 (高)	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物			
防災給食												
1	火	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳 防災の日		牛乳			米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	724 30.9 23.0 2.6	789 33.5 24.9 2.8
		主菜	さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぶん				
		副菜	きりぼし 切干だいこんのソースいため	ぶたにく		にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん キャベツ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	醤油 オイスターソース 中華だし 中濃ソース	9月1日は防災の日。乾物や缶詰など備蓄食材を使った献立です。非常時の食事を家庭でも考えてみましょう。	
		汁物 その他	かんぶつのすましじる / ミニアセロラゼリー	こおりどうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ /アセロラ	ふ /砂糖		だし しょうゆ つゆ 酒 みりん		
2	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳 久慈産食材		牛乳			米 麦			612 24.0 15.7 2.7	668 26.3 16.5 3.0
		主菜	とりにく とり肉のこはく焼き	とりにく みそ				砂糖		酒 醤油 みりん		
		副菜	さんりく 三陸すきこんぶのサラダ	だいず	すきこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング	久慈市特産の肉厚しいたけを味わうスープです。噛むほどに旨みが広がる地元のを、感謝していただきます！	
		汁物	にくあつしいたけはっかつスープ	ぶたにく		にんじん	もやし たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ	春雨		コンソメ 塩 胡椒 醤油		
3	木	主食・ 飲み物	ぎゅうにく 牛肉とごぼうのさっぱりごはん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ しょうが たくあん	米 砂糖	サラダ油 ごま	醤油 みりん 酒 酢	635 26.5 14.7 1.8	687 28.4 15.5 1.9
		副菜	もやしののりおかかあえ	けずりぶし	のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし	砂糖		つゆ		
		汁物	なすと生あげのみそしる	なまあげ みそ		ほうれんそう	だいこん なす ねぎ			だし	食数が少ない日ならではの「牛肉とごぼうの炊き込みごはん」です。牛肉の旨みとごぼうの香りを味わってください。	
		その他	バナナ				バナナ					
4	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳 久慈産食材		牛乳			米			631 22.4 12.8 1.6	683 24.0 13.4 1.7
		主菜	久慈ほうれんそうぎょうざ	ぶたにく		ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 でんぶん	油	醤油 塩 つゆ オイスターソース		
		副菜	こめこめん れいめんふう 米粉麺の冷麺風サラダ			にんじん	きゅうり 切干だいこん もやし キムチ	米粉麺	ごま油 ごま	冷麺スープ	6月に収穫した久慈特産のほうれんそうを使ったぎょうざです。地元食材の魅力を伝える特別メニューです。	
		汁物 その他	たまごちゅうかコンスープ / オレンジ	たまご とりにく			たまねぎ ぶなしめじ はねぎ とうもろこし / オレンジ			中華だし 酒 塩 胡椒		
★ 宇部小学校 リクエスト給食 テーマ「おいしさ+栄養+色どり給食」												
7	月	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			668 27.4 18.4 1.6	737 30.3 20.3 1.8
		主菜	とりのからあげ	とりにく			しょうが	砂糖 でんぶん	大豆油	しょうゆ みりん		
		副菜	なっとうあえ	けずりぶし なっとう		ほうれんそう にんじん	はくさい 切干だいこん			つゆ 醤油	今年度最初のリクエスト給食は宇部小学校6年生の献立です。様々な食品が使われていて、テーマの通り栄養満点です！	
		汁物	ごだい 五大スープ / なし	あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん とうもろこし / なし	じゃがいも	ごま	だし		
8	火	主食・ 飲み物	しよく 食パン 牛乳 久慈産食材		牛乳			パン			571 24.5 24.3 2.5	629 27.1 25.6 2.8
		主菜	くじ 久慈しいたけハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩 オイスターソース 胡椒	久慈の白樺風景をイメージしたポテトサラダです。じゃがいもとマヨネーズで白、枝豆で緑を表現しています。	
		副菜	しらかばふうけいサラダ			ブロッコリー にんじん	えだまめ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
		汁物	さわやかグリーンポタージュ	とりにく とうにゅう		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		オリーブオイル	乳なしルー コンソメ 塩 胡椒		
食育の日「岩手県」												
9	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			641 28.4 16.2 1.8	704 31.4 17.3 2.2
		主菜	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		醤油 塩		
		副菜	すきこんぶのいためもの	あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん	しいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 だし	小麦粉の生地を手でちぎって作る岩手の郷土料理「ひつつみ」です。昔から地域で愛され、旬の食材を入れます。	
		汁物	ひつつみじる			にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ わらび ふき みず ひめたけ	小麦粉		だし 醤油 つゆ 酒 みりん		
10	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			623 30.6 15.0 2.3	674 32.9 15.8 2.4
		主菜	さけのみりんやき	さけ			しょうが			醤油 酒 みりん		
		副菜	だいこんのみそに	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	酒 みりん 醤油	秋の味覚「ぶどう」が給食に久しぶりで登場です。今しか食べられない旬の味をみんなで味わいましょう。	
		汁物 その他	とうふのすましじる / ぶどう	とうふ		にんじん	はくさい ねぎ たけのこ / ぶどう			だし 醤油 つゆ 酒		
11	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米			728 27.0 15.9 2.1	786 28.8 16.6 2.2
		主菜	スタミナぶた丼の具	ぶたにく 大豆		あかピーマン	たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが えだまめ	砂糖	サラダ油	醤油 酒 塩 胡椒 コチジャン	豚肉の疲労回復効果は、にんにくや玉ねぎと一緒にとると高まります。	
		副菜	こんにやくサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり こんにやく	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 胡椒		
		汁物 その他	さつまいものみそしる / オレンジ	生あげ みそ			ごぼう ねぎ えのきたけ / オレンジ	さつまいも		だし		
14	月	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			726 25.0 22.0 2.7	796 27.1 23.3 2.8
		主菜	ハムカツ	とりにく				米粉 じゃがいも でんぶん 砂糖	大豆油	塩		
		副菜	かい 海そうサラダ		くきわかめ わかめ とさか こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり			青じそドレッシング	7月下旬に久慈でとれたトマトを加工し冷凍保存しました。旬の旨みをぎゅっと閉じ込め、年中おいしく味わえます。	
		汁物	くじさん 久慈産トマトのバターチキンカレー	とりにく	ヨーグルト 牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 バター	乳なしルー3種類 赤ワイン ケチャップ		

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		からだの調子を整くる		熱や力になる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物			
がんばれ 熊本！ 応援給食													
15	火	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳 		牛乳			米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	663 22.3 17.1 2.1	732 23.7 19.6 2.1	
		主菜	ちくわのいそべあげ 	ちくわ	あおさ			でんぶん 小麦粉 砂糖	大豆油	塩			
		副菜	れんこんのゆずあえ	ツナ		にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり もやし			ゆずポン酢 つゆ		熊本を「食べて応援」しよう！ たっぷりの具材と春雨が入った熊本名物「タイピーエン」が登場します。	
		汁物 その他	タイピーエン / みかんゼリー	ぶたにく 豆乳 かまぼこ		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ / みかん	春雨/砂糖		中華だし 醤油 酒 塩 胡椒			
食育の日「福岡県」													
16	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳 		牛乳			米 麦			602 24.3 13.4 3.2	656 26.2 14.0 3.6	
		主菜	博多風一口ぎょうざ 	ぶたにく とり 大豆粉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん 砂糖 小麦粉	油	醤油 塩			
		副菜	がめに	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	じゃがいも	サラダ油	醤油 みりん 酒 塩		今月の食育の日は福岡県の味覚をお届けします。 郷土料理「がめ煮」について食べて学びましょう。	
		汁物	ばんのう 万能ねぎとすりみのおすいもの	つみれだんご とうふ		にんじん	はくさい 葉ねぎ			だし 醤油 つゆ 酒			
17	木	主食・ 飲み物	あき さんさいり ぎゅうにゅう 秋の山菜栗おこわ 牛乳 	あぶらあげ			わらび ふき みず ひめたけ ぶなしめじ エリンギ	米 もち米 砂糖 くり	サラダ油	醤油 つゆ みりん 酒	687 28.1 18.5 3.0	741 30.3 19.6 3.4	
		主菜	たまごや 卵焼き	たまご				砂糖 でんぶん	油	醤油 塩 酒 酢			
		副菜	きりぼし 切干だいこんのハリハリあえ	ツナ	茎わかめ かんてん	にんじん	切干だいこん キャベツ きゅうり	砂糖		醤油 つゆ 酢 塩		秋の味覚「栗」を使ったおこわに初挑戦します。 岩手県産の山菜や油あげも入っています。	
		汁物	ごもく 五目うどん	油あげ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ	うどん		だし 醤油 つゆ 酒 みりん			
24	木	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳 		牛乳			米 麦			759 25.2 22.4 2.1	830 27.2 24.1 2.2	
		主菜	とうふと野菜のちぎりあげ(2こ)	とうふ 豆乳 魚肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 砂糖 でんぶん	油	塩			
		副菜	うめ キャベツの梅あえ	けずりぶし		にんじん	キャベツ きゅうり うめ	砂糖	ごま	醤油			
		汁物 その他	トマトとんじる / おはぎ	ぶたにく とうふ みそ / 小豆	/寒天	にんじん トマト	だいこん ごぼう	じゃがいも /砂糖 もち米		だし 醤油 酒			
25	金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳 		牛乳			米			648 26.0 16.8 2.1	696 27.5 17.5 2.5	
		主菜	あじバーグのてりやきあん 	あじ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	砂糖 でんぶん		醤油			
		副菜	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油	醤油 みりん		夏のなすに比べて皮が薄く、甘みと旨みがぎゅっと詰まった秋なすです。 じっくり味わって季節を感じてみましょう！	
		汁物	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい なす ねぎ			だし			
世界の料理を味わおう ～ アジア競技大会 ～													
28	月	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳 		牛乳			米 麦			631 25.9 15.9 1.4	690 28.2 17.7 1.7	
		主菜	たらのチリソース 	たら			ねぎ	でんぶん 砂糖	大豆油	ケチャップ 醤油 酒 トウバンジャン			
		副菜	ごもく や 五目焼きビーフン	ぶたにく		にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油	醤油 オイスターソース			
		汁物	あさりのしょうがスープ	あさり とうふ		チンゲンサイ	だいこん しょうが セロリ えのきたけ	ごま油		中華だし 塩		台湾	
29	火	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳 		牛乳			米			657 25.0 15.9 1.4	710 27.0 16.7 1.5	
		主菜	ガパオライスの具 	ぶたにく だいず レバー		青ピーマン 赤ピーマン パプリカ	たまねぎ 黄ピーマン		サラダ油	酒 ハーブシーズニング 中華だし			
		汁物	えびのトムヤムクン	えび		にんじん さやえんどう	たけのこ ぶなしめじ もやし マッシュルーム			中華だし 醤油 酒 レモン果汁			
		その他	フルーツポンチ	豆乳	寒天		もも缶 なし缶 りんご缶 みかん	砂糖				タイ	
30	水	主食・ 飲み物	むぎ 麦ごはん 牛乳 		牛乳			米 麦			634 25.0 18.6 1.7	685 26.9 19.7 1.8	
		主菜	シンガポールチキン	とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	サラダ油	醤油 みりん 酒 酢			
		副菜	ブロッコリーソテー			ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし		ごま油	オイスターソース 中華だし 醤油 みりん 酒			
		汁物	ラクサ風スープ	とりにく とうにゅう		にんじん	はくさい もやし	米粉めん		乳なしカレー粉 酒 中華だし カレー粉		シンガポール	

* 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、9/28(月)です。よろしく願いいたします。
 * 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。