



こんだまびょう



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

※ ○印は、一関産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E:エネルギー量 (Kcal) P:たんぱく質 (g) F:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
★ 端午の節句 (こどもの日) 献立 ★ 男の子の健やかな成長と幸せを願い、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきや柏もちなどを食べてお祝いする風習があります。												
1	麦ごはん		かつおカツ 小松菜ののりあえ わかたけ汁 若竹汁 かわもち	かつお のり わかめ 鶏肉 豆腐 わかめ あずき 小豆		小松菜 人参	たまご 玉ねぎ しょうが もやし 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 こんにやく 米粉 砂糖 水あめ	麦 油	しょうゆ 塩 かつおエキス しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:624 P:22.5 F:15.8 塩:1.7	E:792 P:27.3 F:19.0 塩:2.0
5月2日(金)は一斉研のため、給食はありません。												
7	ごはん		たけのこごはんの具 三色和え さわわん 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐		人参	たけのこ ごぼう グリーンピース 早しいたけ もやし 大根 白菜 まいたけ ねぎ	こんにやく 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:573 P:25.9 F:17.2 塩:1.6	E:705 P:30.6 F:19.1 塩:1.8
8	麦ごはん		あじの梅風味焼き すき昆布と大豆の炒め煮 キャベツのみそ汁	あじ みそ 油揚げ 大豆 高野豆腐 豆腐 みそ		人参	干しいたけ キャベツ たまねぎ しめじ	こんにやく 砂糖 じゃがいも	麦 ごま 油	練り梅 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:561 P:26.6 F:16.1 塩:1.8	E:709 P:32.0 F:18.2 塩:2.2
9	ごはん		トンカツ フルーツポンチ 野菜たっぷりカレー	豚肉 大豆粉 豆腐 大豆 鶏肉 豚レバー		人参	りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 黄桃 パイナップル にんにく しょうが 玉ねぎ コーン 枝豆 エリンギ	こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 寒天	塩 赤ワイン カレー フレーク 中濃 ソース ケチャップ	E:734 P:26.9 F:23.0 塩:1.7	E:910 P:32.1 F:26.5 塩:2.1
12	ごはん		いわしのしょうが煮 ミルクおから炒り わかじゃが汁	いわし おから 豚肉 大豆ミート なまあげ 生揚げ みそ わかめ		人参	しょうが ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし たまねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 魚しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:611 P:25.9 F:17.4 塩:2.0	E:757 P:30.8 F:19.6 塩:2.5	
13	まる丸パン		トマトソースハンバーグ レモン風味サラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ツナ(まぐろ) ベーコン		人参	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン レモン果汁 たまねぎ 白菜 しめじ	じゃがいも 砂糖 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 オリーブ油	塩 ケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:511 P:23.6 F:17.9 塩:2.4	E:634 P:29.2 F:21.8 塩:3.4
14	ごはん		あかうお 赤魚のみぞれあんかけ たけのこの旨煮 にらたま汁	あかうお 赤魚 鶏肉 あおだいず 大豆 たまご 豆腐		人参	だいこん 大根 しょうが たけのこ 干しいたけ 白菜 たまねぎ えのきたけ	砂糖 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく かたくり粉 かたくり粉	油 かたくり粉 油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:582 P:27.6 F:14.8 塩:1.8	E:718 P:32.7 F:16.3 塩:2.0
15	麦ごはん		揚げぎょうざ (小:2こ 中:3こ) まめ 豆もやしのツナ和え とうにゅうたんたん 豆乳担々スープ	豚肉 ツナ(まぐろ) 豚肉 豆腐 豆腐 みそ		人参	にら キャベツ たまねぎ しょうが だいず 大豆もやし きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 春雨	麦 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 酒 中華スープ トック めんつゆ トウバンジャン 塩 こしょう	E:619 P:22.6 F:21.3 塩:1.7	E:807 P:27.2 F:26.2 塩:1.9
16	ごはん		あつや たまご 厚焼き卵の 甘酢あんかけ 豚肉と大根の煮物 みそけんちん オレンジ	たまご 卵 豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	しょうが たまねぎ 干しいたけ グリーンピース だいこん 大根 白菜 ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖 かたくり粉 じゃがいも さつまいも	油 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩 かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:636 P:23.4 F:18.0 塩:1.9	E:779 P:27.6 F:20.4 塩:2.5	

5月使用予定の一関産食材

「米」「牛乳」「みそ」「ほうれん草」「小松菜」「チンゲンサイ」「にら」「トマトピューレ」

			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
19月	ごはん	牛乳	ぶりのしょうが焼き 三陸めかぶの青じそ和え あさりのみそ汁	ぶり めかぶ	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり コーン		ごま	しょうゆ みりん 酒 青じそドレッシング 煮干しだし	E:588 P:25.7 F:19.2 塩:1.8	E:733 P:30.8 F:22.0 塩:2.2
20火	コッパン	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのサラダ クリームシチュー	鶏肉	牛乳		ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	コーンフ레이크 パン粉	大豆マヨネーズ 油	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 白ワイン シチューフ レーク ペシャメル ソースフ레이크 しょうゆ	E:712 P:29.9 F:30.3 塩:2.8	E:859 P:35.7 F:35.2 塩:3.5
21水	ごはん	牛乳	豚丼の具 ハンサンスー ウェーブワントンスープ バナナ	豚肉 お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい) ベーコン	牛乳		たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こんにやく 砂糖 春雨 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう	E:614 P:23.5 F:14.7 塩:1.7	E:749 P:27.4 F:16.3 塩:2.1
22木	ごはん	牛乳	さばのみりん焼き 厚揚げと根菜の煮物 かぶとしめじのみそ汁	さば 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆	牛乳		しょうが ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖 かたくり粉	麦 油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:684 P:29.2 F:27.7 塩:1.7	E:863 P:34.9 F:32.5 塩:2.2
23金	ごはん	牛乳	フィッシュコロッケ ごま和え のっぺい汁	ツナ (まぐろ)	牛乳			じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油	塩 めんつゆ しょうゆ 塩	E:603 P:19.0 F:17.3 塩:1.6	E:718 P:21.7 F:17.9 塩:1.8
26月	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 大根のツナマヨサラダ ココロ野菜スープ 元気ヨーグルト	豚肉 豚レバー 大豆 ツナ (まぐろ) ベーコン	牛乳		ピーマン たまねぎ 大根 コーン きゅうり	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	油 大豆マヨネーズ	ガパオシーズンング 赤ワイン しょうゆ めんつゆ しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう ゼラチン 寒天	E:790 P:30.0 F:22.4 塩:2.1	
27火	コッパン	牛乳	オムレツのミートソースがけ ポテ・ポテサラダ 小松菜のカレースープ	卵 豚肉	牛乳		たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 枝豆	じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 大豆マヨネーズ	酢 塩 昆布だし かつおだし クチャップ 赤ワイン こしょう 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック 塩 カレー粉	E:573 P:22.4 F:23.0 塩:2.4	E:704 P:27.1 F:27.5 塩:3.5
28水	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ (2こ) ひじきのピリ辛炒め 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 鶏肉 油揚げ 大豆 卵 ベーコン	牛乳		たまねぎ ピーマン	パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 砂糖	麦 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう	E:584 P:24.7 F:17.3 塩:1.7	E:735 P:30.1 F:20.1 塩:2.2
29木	ごはん	牛乳	鶏つくね こんにやく炒め 海藻汁	鶏肉 ウインナー	牛乳		たまねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ	パン粉 砂糖 小麦粉 こんにやく 砂糖	麦 油	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	E:598 P:23.8 F:20.3 塩:1.7	E:728 P:26.8 F:21.7 塩:2.0
30金	ごはん	牛乳	あじフライ 山菜の煮付け なめこと野菜のみそ汁	あじ さつまいも (いとよりだい・すけそうたら・エソ)	牛乳		たまねぎ わらび ぶき 干しいたけ	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖	油	塩 中濃ソース かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干しだし	E:606 P:22.8 F:18.1 塩:1.7	E:754 P:26.9 F:20.8 塩:2.2

4月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	小松菜	一関	ねぎ	福島・宮城	しめじ	新潟	ウインナー	千葉・群馬	木綿豆腐	アメリカ・岩手原料	カットわかめ	岩手
さつまいも	茨城・千葉	セロリ	静岡	白菜	茨城	なめこ	宮城	豚レバー	国産	冷凍カット油揚げ	アメリカ原料	たけのこ水煮	タイ原料
さといも	岩手	大根	神奈川・千葉	ピーマン	高知	エリンギ	新潟	さば	ノルウェー	おから	岩手	ツナ水煮	フィリピン原料
かぶ	群馬・埼玉	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	一関	まいたけ	北海道	あじ	オーストラリア	冷凍ブロッコリー	エクアドル	冷凍液卵	国産
キャベツ	愛知	チンゲンサイ	一関	大豆もやし	岩手	バナナ	フィリピン	赤魚	アラスカ	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	干し椎茸	国産
きゅうり	宮城・栃木	つぼみ菜	一関	りょくとうもやし	岩手	オレンジ	アメリカ	さわら	韓国	冷凍ホールコーン	タイ	味噌	一関・岩手
水菜	茨城	にら	栃木	れんこん	茨城	鶏肉	岩手	大豆・青大豆	岩手	トマトピューレ	一関	米	一関
ごぼう	青森	にんじん	青森・徳島	えのきたけ	新潟・宮城	豚肉	岩手	生揚げ	アメリカ・岩手原料	海藻ミックス	国産	牛乳	一関