

# 6月 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、一関市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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 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	
2月	ごはん	牛乳	あかうなぎの塩こうじ焼き おからとひじきの炒り煮 高野豆腐のみそ汁	あかうなぎ おから 鶏肉 大豆ミート 高野豆腐 (みそ)	ひじき 人参 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう 干しいたけ 白菜 玉ねぎ しめじ		ごま油 砂糖	塩こうじ 酒 しょうゆ めんつゆ みりん 煮干しだし	E:574 P:26.6 F:15.2 塩:1.7	E:714 P:31.7 F:16.8 塩:1.9	
3火	食パン	牛乳	ツナサンドの具 カレーチーズポテト かぶのポトフ	ツナ(まぐろ) ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	牛乳 粉チーズ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン かぶの葉 人参 たまねぎ かぶ しめじ		大豆マヨネーズ 大豆バター (乳不使用)	酢 塩 こしょう コンソメ 塩 カレー粉 しょうゆ 塩 コンソメ スープストック こしょう	E:530 P:26.8 F:19.7 塩:2.5	E:657 P:32.3 F:22.9 塩:3.3	
6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。「カミカミweek」として、かみごたえのある料理を取り入れました。いつもよりもよくかむことを意識して食べましょう!												
4水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ 磯和え きのこのみそ汁 カミカミまんてん大豆	豆腐 大豆粉 鶏肉 豚肉 のり 豆腐 油揚げ みそ 大豆	小松菜 人参	たまねぎ 大根 しょうが にんにく もやし キャベツ 白菜 なめこ まいたけ えのきたけ ねぎ		砂糖 かつくり粉 砂糖 砂糖 砂糖		しょうゆ みりん しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 塩	E:566 P:22.9 F:14.2 塩:2.0	E:717 P:27.9 F:16.6 塩:2.5
5木	ごはん	牛乳	いわしのみそ煮 カミカミサラダ たけのこのすまし汁	いわし みそ するめ 鶏肉 豆腐	人参 茎わかめ	きりぼしだいこん 切干大根 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ		砂糖 砂糖 砂糖		塩 しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:580 P:24.5 F:17.4 塩:1.9	E:722 P:29.3 F:20.0 塩:2.2
6金	ごはん	牛乳	カミカミイカメンチ 野菜と梅の和え物 ごもくじろ 五目汁 ふりかけ	いか 大豆粉 かつお節 なまめ 生揚げ	人参 人参	キャベツ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ トマト かぼちゃ ほうれん草		砂糖 小麥粉 砂糖 砂糖 こんにやく じゃが いも かつくり粉 こんにやく 砂糖 コーンスターチ	あぶら油	しょうゆ 塩 乾燥カリカリ梅 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だ し しょうゆ みりん 塩 塩 昆布エキス	E:594 P:20.0 F:16.2 塩:1.8	E:762 P:24.3 F:19.4 塩:2.4
9月	ごはん	牛乳	厚焼き卵の きのこあんかけ すき昆布の煮付け カミカミみそ汁	たまご 鶏肉 さつま揚げ (いとよ りだい・すけそうた ら・エソ) 大豆 高野豆腐 あぶら油揚げ (みそ)	人参 人参	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ もやし 干しいたけ 白菜 れんこん ごぼう しめじ ねぎ		砂糖 かつくり粉 砂糖 砂糖 砂糖	あぶら油	かつおだし 昆布だ し 塩 しょうゆ ゆ みりん 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:624 P:24.0 F:18.3 塩:1.9	E:767 P:28.1 F:20.8 塩:2.2
10火	まるいパン	牛乳	鶏肉のカラフル焼き カミカミビーンズサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 おから ツナ(まぐろ) 大豆 青大豆 ベーコン 牛乳	人参 人参	赤ピーマン コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ		大豆マヨネーズ 大豆バター (乳不使用)	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 青じそドレッシング 白ワイン シチューフレ ーク ペッパーソースフ レーク こしょう	E:672 P:31.2 F:28.5 塩:2.7	E:811 P:37.7 F:33.2 塩:3.6	
11水	ごはん	牛乳	県産鶏ぎょうざの にらあんかけ(2こ) いためビビンバ チンゲンサイと コーンのスープ	鶏肉 大豆粉 たまご 豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	人参 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 干しいたけ たまねぎ 白菜 たけのこ エリンギ コーン ねぎ		砂糖 小麦粉 米粉 かつくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油 ごま油	チキンスープ しょうゆ 塩 こしょう みりん 酢 酒 しょうゆ 酒 みりん 塩 トウバン ジャン 酒 しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう	E:590 P:24.8 F:15.3 塩:1.8	E:717 P:28.3 F:16.8 塩:2.5
12木	ごはん	牛乳	きびなのカリカリフライ (小:2本 中:3本) 肉じゃが せんべい汁 フローズンヨーグルト	きびなのこ 豚肉 青大豆 油揚げ ヨーグルト	人参 人参	しょうが たまねぎ 干しいたけ 大根 白菜 ごぼう まいたけ ねぎ		砂糖 小麦粉 米粉 玄米粉 砂糖 砂糖	あぶら油	塩 酒 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だ し しょうゆ みりん 酒 塩 寒天	E:654 P:24.4 F:19.5 塩:1.6	E:817 P:29.1 F:22.6 塩:1.9
13金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き きんぴられんこん 根菜のほかほか汁	ぶり さつま揚げ (いとよ りだい・すけそうた ら・エソ) 大豆 鶏肉 豆腐	人参 人参	しょうが れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ しょうが		砂糖 かつくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 かつおだし 昆布 だし 酒 しょう ゆ みりん 塩	E:635 P:27.4 F:20.3 塩:1.6	E:788 P:32.5 F:23.3 塩:2.1

水無月			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		
16月	ごはん	MILK	【おかず】 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え 鮭だんご汁	豚肉 豚レバー 豆腐 大豆ミート (みそ)	MILK	にら 人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 マロニー	あぶら油 ごま油 あぶら油	しょうゆ みりん 中華スープストック トウバンジャン	E:612 P:25.5 F:19.1 塩:1.9		
17火	黒糖 コッパ パン	MILK	【おかず】 マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 チーズ ウィンナー 大豆 青大豆	MILK	ほうれん草 パセリ プロッコリー 人参 (トマトピューレ)	たま玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 たま玉ねぎ セロリ	マカロニ パン粉 砂糖 砂糖	あぶら油 オリーブ油	白ワイン ペジャメルソー スフレック コンソメ しょうゆ 酢 塩 こしょう ゲチャップ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ	E:589 P:27.3 F:22.1 塩:2.6		
6月14日は「岩手・宮城内陸地震」が発生した日です。非常食「救給カレー」を活用した献立を取り入れました。(6月の食育だよりで詳しくお知らせします。)													
18水	きゅうきゅう 救給 カレー	MILK	救給カレー コロッケ ストックサラダ バナナ	ツナ(まぐろ) わかめ 昆布 とうもろこし 大豆	MILK	人参 ほうれん草 人参	人参 トマト コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 じゃがいも 粉あめ じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら油 大豆マヨネーズ	カレー粉 塩 塩 中濃ソース	E:610 P:14.3 F:31.1 塩:1.9	E:818 P:17.0 F:42.2 塩:2.8	
19木	ごはん	MILK	【おかず】 ネギ焼き 大根の甘辛煮 あさりとめかぶのスープ	たら いか 鱈のり 豚肉 厚揚げ あさり 大豆	MILK	人参 ほうれん草	しょうが 大根 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ	小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま油	かつおだし 塩 中濃ソース 酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	E:579 P:23.3 F:16.7 塩:1.7	E:716 P:27.6 F:18.7 塩:2.2	
20金	ごはん	MILK	【おかず】 あじの南部焼き おかか和え まめっこみそ汁	あじ かつお節 豆腐 豆乳 (みそ)	MILK	人参 小松菜 人参	しょうが にんにく もやし キャベツ 白菜 大根 しめじ ねぎ	砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし	E:527 P:25.3 F:13.2 塩:1.7	E:659 P:30.3 F:14.7 塩:2.1	
23月	ごはん	MILK	【おかず】 さばの甘みそがけ ゆず香和え 五色麩のすまし汁	さば みそ かつお節 豆腐	MILK	人参 ほうれん草 人参	しょうが もやし キャベツ ゆず果汁 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 麩 かたくり粉	あぶら油	酒 しょうゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:606 P:23.1 F:20.4 塩:1.6	E:756 P:27.5 F:23.7 塩:2.1	
24火	むす 結び パン	MILK	【おかず】 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ たまごチーズの ふわふわスープ	鶏肉 お魚ソーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉) たまご 卵 ベーコン	MILK	人参 ほうれん草 人参	バジル にんにく キャベツ コーン レモン果汁 人参 パセリ (たま玉ねぎ) しめじ	マカロニ 砂糖 じゃがいも パン粉	大豆マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン かつおエキス 酢 塩 こしょう コンソメ スープ ストック しょうゆ 塩 こしょう	E:569 P:28.5 F:23.4 塩:2.4	E:691 P:34.1 F:27.3 塩:3.2	
25水	ごはん	MILK	【おかず】 菊花シュウマイ 三陸めかぶの ネバネバサラダ みそキムチ汁 ベビーチーズ	豚肉 めかぶ 豚肉 豆腐 あぶら揚げ (みそ) チーズ	MILK	人参 にら 人参	たま玉ねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり もやし 白菜 えのきたけ ねぎ 大根 にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 塩 青じそドレッシング めんつゆ 煮干しだし 酒 塩 魚しょう 赤唐辛子	E:771 P:31.9 F:24.4 塩:2.5		
26木	ごはん	MILK	【おかず】 ふわふわドライカレー こんにやくサラダ コンソメジュリアン オレンジ	豚肉 豚レバー 豆腐 大豆ミート ベーコン	MILK	人参 にら 人参 小松菜 パセリ (たま玉ねぎ) 白菜	たま玉ねぎ セロリ グリーンピース にんにく キャベツ コーン たま玉ねぎ 白菜	砂糖 小麦粉 かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレーフレーク コンソメ 中濃ソース ケ チャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:610 P:22.9 F:17.3 塩:1.8	E:750 P:26.8 F:19.6 塩:2.5	
27金	ごはん	MILK	【おかず】 チキチキごぼう なめたけ和え かきたま汁	鶏肉 あおだいず 卵 豆腐	MILK	人参 小松菜 人参	ごぼう もやし キャベツ えのきたけ 白菜 まいたけ ねぎ	かたくり粉 砂糖 砂糖 みずあめ かたくり粉	あぶら油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:778 P:32.6 F:22.2 塩:2.0		
30月	ごはん	MILK	【おかず】 タッカルビ はるさめ 春雨の中華和え ワンタンスープ	鶏肉 お魚ソーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉) 豚肉 だいず粉	MILK	人参 にら 人参 チンゲンサイ	たま玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり たま玉ねぎ キャベツ しょうが 白菜	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油 ごま	酒 コチジャン しょうゆ かつおエキス しょうゆ 酢 チキンエキス 酒 塩 オイスターソース 中華スープストック しょうゆ しょうゆ	E:570 P:23.7 F:14.7 塩:1.7	E:702 P:27.6 F:16.2 塩:2.1	

6月使用予定の地場産食材

一関市産 : 米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・にら・ピーマン・玉ねぎ(後半)・トマトピューレ  
 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・ぶり・めかぶ・すき昆布・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・おから・大豆ミート・もやし・大豆もやし

※ 令和7年6月分から、一関市産および岩手県産の食材のみ記載します。