

# 9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
1月	ごはん		ぶりの照り焼き きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのみそ汁	ぶり 豚肉 生揚げ (みそ)		しょうが ピーマン (ごぼう) 干しいたけ もやし (玉ねぎ)	しょうが ピーマン (ごぼう) 干しいたけ もやし (玉ねぎ)	砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:626 P:27.4 F:20.8 塩:1.7	E:778 P:32.8 F:23.9 塩:2.2
2火	背割り コッパ パン		スパゲティナポリタン 大豆とコーンのサラダ 手作り肉だんごスープ	ベーコン 粉チーズ 大豆 鶏肉		トマトピューレ ピーマン (たまご) マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン果汁 しょうが ねぎ (たまご) 人参	たまご (たまご) マッシュルーム キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン果汁 しょうが ねぎ (たまご) 人参	スパゲティ 砂糖 砂糖 マロニー かたくり粉	あぶら油 大豆マヨネーズ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ	E:556 P:24.3 F:18.6 塩:2.7	
3水	ごはん		ちくわの2色揚げ (2本) キャベツのレモン和え まいたけのかきたま汁	ちくわ (すけそうたら・いとよりだい・たちうお・大豆粉) ツナ (まぐろ) 鶏肉 豆腐		ブロッコリー 人参 小松菜 (白菜) 白菜 しょうが ねぎ (たまご) 人参	ブロッコリー 人参 小松菜 (白菜) 白菜 しょうが ねぎ (たまご) 人参	てんぷら粉 砂糖 かたくり粉	あぶら油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:655 P:26.1 F:20.5 塩:2.3	
4木	ごはん		あさりの炒り豆腐 小松菜の磯和え 手作りはっと汁	卵 あさり 鶏肉 豆腐 大豆ミート 油揚げ		しょうが グリンピース たまご (たまご) 干しいたけ もやし キャベツ 人参 (ごぼう) 大根 (ごぼう) 白菜 しょうが ねぎ (たまご) 人参	しょうが グリンピース たまご (たまご) 干しいたけ もやし キャベツ 人参 (ごぼう) 大根 (ごぼう) 白菜 しょうが ねぎ (たまご) 人参	砂糖 砂糖 小麦粉 かたくり粉	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 しょうゆ みりん 酒	E:614 P:23.8 F:16.3 塩:1.8	
5金	ごはん		あじのごま焼き 大根の甘辛煮 豆腐だんご汁	あじ 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 鶏肉 豚肉 (みそ) 豆腐 大豆粉		しょうが にんにく 人参 大根 干しいたけ 小松菜 (たまご) 白菜 たけのこ しめじ ねぎ	しょうが にんにく 人参 大根 干しいたけ 小松菜 (たまご) 白菜 たけのこ しめじ ねぎ	ごま 砂糖 パン粉 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 煮干しだし 酒	E:610 P:30.2 F:19.1 塩:1.9	E:761 P:36.2 F:21.6 塩:2.4
8月	ごはん		さばのカレー焼き なめたけ和え ふのりのみそ汁 オレンジ	さば 油揚げ 豆腐 ふのり		しょうが にんにく 小松菜 (たまご) 白菜 えのきたけ 人参 大根 しめじ ねぎ	しょうが にんにく 小松菜 (たまご) 白菜 えのきたけ 人参 大根 しめじ ねぎ	砂糖 みずあめ じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 塩 しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:638 P:24.4 F:22.2 塩:1.7	E:789 P:29.0 F:25.9 塩:2.2
9火	むす 結び パン		ミートソースオムレツ パンプキンサラダ かぶのポトフ	たまご 豚肉 卵 豚肉 鶏肉 大豆粉		トマトピューレ かぼちゃ かぶの葉 人参 ブロッコリー	人参 しょうが (たまご) 玉ねぎ きゅうり たまご (たまご) かぶ しめじ	砂糖 かたくり粉 さつまいも パン粉 砂糖	あぶら油 オリーブ油 大豆マヨネーズ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ	E:568 P:23.0 F:22.7 塩:2.5	E:698 P:28.1 F:27.1 塩:3.7
10水	ごはん		あか魚のピリ辛焼き 肉じゃが 油麩と野菜のみそ汁	あか魚 豚肉 青大豆 みそ		しょうが にんにく 人参 (たまご) 干しいたけ 大根 白菜 もやし しめじ ねぎ	しょうが にんにく 人参 (たまご) 干しいたけ 大根 白菜 もやし しめじ ねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油麩	しょうゆ トウバンジャン 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:589 P:26.9 F:16.4 塩:1.9	E:729 P:32.0 F:18.3 塩:2.3
11木	ごはん		ぎょうざの甘酢あんかけ (小:2こ 中:3こ) 豆もやしと ひじきのナムル ウェーブワンタンスープ	豚肉 豚肉 青大豆 みそ ツナ (まぐろ) ひじき ベーコン		人参 小松菜 (たまご) 大根 もやし 枝豆 人参 白菜 たけのこ エリンギ ねぎ	人参 小松菜 (たまご) 大根 もやし 枝豆 人参 白菜 たけのこ エリンギ ねぎ	砂糖 小麦粉 かたくり粉 砂糖	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 しょうゆ 酢 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ	E:550 P:20.1 F:12.7 塩:1.8	E:698 P:24.1 F:14.8 塩:2.5
赤荻小学校リクエスト希望献立											
12金	ごはん		どんな献立が登場するのか、材料名から予想してみましよう!	鶏肉 するめいか 筍わかめ 豚肉 豚レバー		しょうが にんにく きりほしだいこん 切干大根 きゅうり トマトピューレ (たまご) 玉ねぎ なす しめじ 人参 エリンギ にんにく しょうが 梨	しょうが にんにく きりほしだいこん 切干大根 きゅうり たまご (たまご) 玉ねぎ なす しめじ 人参 エリンギ にんにく しょうが 梨	かたくり粉 米粉 砂糖 じゃがいも 重いも	あぶら油 ごま油 ごま しょうゆ 酢 赤ワイン カレー粉 レーク ケチャップ 中濃ソース	E:756 P:29.0 F:26.5 塩:2.1	E:931 P:34.3 F:30.9 塩:2.8

			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日	食パン		チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ コロコロ野菜スープ	豚肉 大豆 大豆ミート	チーズ	トマトピューレ	セロリ しょうが にんにく	砂糖	大豆マヨネーズ	E:599 P:28.5 F:25.3 塩:2.4	
17日	ごはん		麻婆なす ハンサンスー チンゲンサイとエリンギのスープ	豚肉 大豆ミート みそ お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)		ピーマン いら	なす ねぎ しょうが 干ししいたけ にんにく	砂糖	ごま油	E:598 P:23.8 F:17.7 塩:1.9	E:738 P:27.7 F:20.0 塩:2.2
18日	ごはん		三陸産いわしのしょうが煮 切干大根のカレー炒め めかぶ汁	いわし 鶏肉 大豆ミート		人参 (ピーマン)	しょうが 切干大根 干ししいたけ	砂糖	ごま油	E:607 P:27.2 F:17.6 塩:2.0	E:732 P:30.5 F:19.0 塩:2.3
19日	ごはん		米粉メンチカツ れんこんのごまサラダ 鮭だんご汁	豚肉 鶏肉		小松菜	玉ねぎ キャベツ れんこん とうもろこし	砂糖	ごま油	E:685 P:23.9 F:21.8 塩:1.6	E:813 P:26.7 F:23.2 塩:2.1
22日	ごはん		鶏つくね すき昆布の炒め煮 きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 さつま揚げ (いとよりだい・すけそうたら・エソ) 高野豆腐 大豆 生揚げ	ひじき すき昆布	人参	玉ねぎ もやし 干ししいたけ	砂糖	ごま油	E:637 P:23.7 F:19.6 塩:1.7	E:761 P:26.4 F:20.6 塩:2.0
24日	ごはん		三色そばろ 小松菜のおひたし 五色麩のすまし汁	卵 鶏肉 かつお節 豆腐		小松菜	グリンピース しょうが もやし 白菜	砂糖	ごま油	E:601 P:24.0 F:20.7 塩:1.7	E:743 P:28.3 F:23.4 塩:2.2
25日	ごはん		ガバオライスの具 マカロニサラダ 洋風卵スープ	豚肉 豚レバー 大豆		ピーマン	玉ねぎ 大根 とうもろこし きゅうり	砂糖	ごま油	E:805 P:31.3 F:26.7 塩:2.2	
26日	ごはん		モウカザメの竜田揚げ ミルクおから炒り 秋の豚汁	モウカザメ おから 鶏肉 大豆ミート 豚肉 豆腐 油揚げ		人参	しょうが にんにく ごぼう 干ししいたけ ねぎ ほうれん草	砂糖	ごま油	E:663 P:30.8 F:22.4 塩:1.8	E:824 P:37.0 F:25.8 塩:2.3
29日	ごはん		チャプチェ もやしの中華サラダ 海藻スープ バナナ	豚肉 お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)		ピーマン いら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖	ごま油	E:632 P:22.9 F:17.3 塩:1.7	E:768 P:26.6 F:19.4 塩:2.2
30日	黒糖 コッペパン		豆腐と野菜のナゲット イタリアンサラダ コーンクリームパスタ	豆腐 いとよりだい 豆乳 大豆粉		人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし	砂糖	ごま油	E:655 P:26.0 F:27.3 塩:2.7	E:810 P:31.8 F:33.2 塩:3.4

**9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・ごぼう・なす・トマトピューレ

岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・めかぶ・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・トマト