西部学校給食センターの
ホームページからも献立表や
おたよりを見ることができます。

8月 こんだてひょう

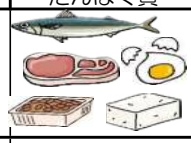
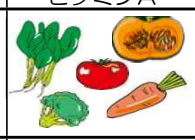
※食品で〇印がついているものは、
地場産のものを使う予定です。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

令和７年　一関市西部学校給食センター

体内でのおもなはたらきによる食品の分類

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)

日／曜	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	小学校	中学校
										
19 火	コッペパン　牛乳		牛乳			パン			E：－	E：697
	とり肉のレモンバジル焼き	とり肉		パセリ	レモン果汁		オリーブ油	白ワイン　塩　こしょう　バジル	P：－	P：37.7
	ラタトウィユ	ベーコン		黄パプリカ　ピーマン トマト	玉ねぎ　なす　ズッキーニ にんにく		オリーブ油	ケチャップ　コンソメ　しょうゆ しお　こしょう　赤ワイン	F：－	F：27.7
	ラビオリスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ　えのきたけ	小麦粉　パン粉 でん粉	油	中華スープストック　コンソメ 塩　こしょう　ポークエキス	塩：－	塩：3.9
20 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：－	E：803
	豚肉の醤油麹焼き	豚肉						醤油麹　みりん　酒	P：－	P：33.3
	キムチ肉じゃが	とり肉		にんじん	玉ねぎ　白菜キムチ（白菜　だいこん　ねぎ　にら　にんにく　しょうが　塩　魚醤油　砂糖 唐辛子）　グリンピース	じゃがいも　こんにゃく 砂糖		しょうゆ　酒　とりだし	F：－	F：22.8
	油麩のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	さやいんげん	なす　えのきたけ	油麩		煮干しだし	塩：－	塩：2.5
21 木	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：－	E：742
	赤魚のピリから焼き	赤魚			ねぎ　しょうが　にんにく			コチュジャン　しょうゆ　みりん 酒	P：－	P：27.9
	寒天と海藻のサラダ		わかめ　寒天	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	F：－	F：16.9
	みそワンタンスープ ／　オレンジ	豚肉　みそ		にら　にんじん	玉ねぎ　もやし　白菜　コーン　しょうが にんにく　／　オレンジ	ワンタンの皮(小麦粉)	ごま油	中華スープストック　しょうゆ トウバンジャン　塩	塩：－	塩：3.0
22 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：657	E：818
	ポークハムカツ	豚肉　大豆粉				パン粉　でん粉　砂糖	油	塩	P：26.0	P：31.1
	ゴーヤチャンプルー	豚肉　豆腐　卵 かつお節		にがうり　にんじん	もやし　きくらげ	砂糖	油	酒　塩　しょうゆ	F：21.5	F：24.7
	なすとわかめのみそ汁	凍り豆腐　みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ　なす　ねぎ			煮干しだし	塩：2.7	塩：3.2
↓食育の日：今日はカミカミ給食です。今日のカミカミメニューはカミカミサラダです。よく噛んでいただきましょう。										
25 月	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：710	E：877
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん　トマト かぼちゃ	玉ねぎ　枝豆　にんにく　しょうが	じゃがいも	油	酒　カレールウ	P：21.4	P：25.0
	カミカミサラダ	するめいか	茎わかめ	にんじん	きゅうり　切干大根	砂糖	ごま　ごま油	酢　しょうゆ　塩	F：20.8	F：23.5
	フルーツ白玉				りんご　もも　洋なし パイナップル　ブルーベリー果汁	もち米　でん粉 砂糖　水あめ			塩：2.4	塩：2.7
26 火	切り目入りコッペパン　牛乳		牛乳			パン			E：615	E：753
	ロングウインナーのマスタード ソースがけ	豚肉				砂糖		塩　こしょう　マスタード ケチャップ　中濃ソース	P：27.0	P：32.7
	枝豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	もやし　キャベツ　枝豆	砂糖		しょうゆ　酢	F：26.4	F：31.5
	南部一郎かぼちゃポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	南部一郎かぼちゃ かぼちゃ	玉ねぎ		バター　クリーム	コンソメ　ベシャメルソース 塩　こしょう	塩：2.8	塩：3.6
↓　昨年度の「学校給食レシピコンテスト」の『給食でこれが食べたい！』部門で大賞を受賞した、東山小学校５年生（受賞当時）の作品「ピリ辛サンラータン」が給食に登場します。										
27 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：650	E：786
	とり肉のあまから焼き	とり肉			にんにく	砂糖	ごま油	酒　コチュジャン　しょうゆ	P：31.9	P：37.9
	キャベツとじゃこの炒めもの	油揚げ	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	でん粉	油　ごま油	みりん　しょうゆ	F：20.7	F：23.6
	ピリ辛サンラータン ／　オレンジ（小のみ）	豚肉　卵	わかめ		ねぎ　干ししいたけ　えのきたけ ／　オレンジ	でん粉	ごま油　ラー油	とりだし　しょうゆ　酢	塩：1.8	塩：2.2
28 木	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：602	E：747
	自分でのせて親子丼	とり肉　卵			玉ねぎ　ねぎ　グリンピース		油	しょうゆ　めんつゆ　みりん	P：26.2	P：31.0
	きゅうりのかわり漬け				きゅうり　キャベツ　しょうが		ごま油	しょうゆ　とうがらし	F：16.9	F：18.9
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん さやえんどう	玉ねぎ　ぶなしめじ	じゃがいも		煮干しだし	塩：1.9	塩：2.2
29 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：581	E：721
	なすとピーマンの中華炒め	豚肉		ピーマン　赤パプリカ	なす　たけのこ　しょうが にんにく	でん粉　砂糖	油　ごま油	しょうゆ　酒　みりん　とりだし	P：23.6	P：28.0
	オクラのおかか和え	かつお節		オクラ　にんじん	キャベツ			しょうゆ	F：13.1	F：14.4
	あさり入りトックスープ ／　チーズ３個（中のみ）	あさり　とり肉	わかめ　／　チーズ	にんじん	はくさい　ねぎ	トック（米）		酒　中華スープストック しょうゆ　塩　こしょう	塩：2.2	塩：2.6

８月の地場産物

米、牛乳、みそ、にら、にんじん、
ピーマン、南部一郎かぼちゃ

７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
米	一関市	オクラ	鹿児島	だいこん	岩手・青森	ほうれん草	川崎町	わかめ	三陸
大麦	国産	キャベツ	青森・茨城・岩手	たまねぎ	一関・岩手	冷凍みかん	和歌山	のり	国産
パン(小麦粉)	岩手	きゅうり	岩手	チンゲンサイ	岩手	えのきたけ	宮城	もずく	沖縄
牛乳	一関市	みずな	川崎町	なす	岩手・一関	えのきたけ	宮城	いわし	三陸
じゃがいも	茨城・千葉	ごぼう	青森・岩手	にら	栃木	ぶなしめじ	長野	かつお	宮城・静岡
こんにゃく	群馬	こまつな	川崎町	にんじん	川崎町	干ししいたけ	国産	さば	国産
大豆・青大豆	平泉・岩手	ズッキーニ	岩手	ねぎ	茨城	切干大根	川崎町・国産	鶏肉	岩手
豆腐・生揚げ	岩手・ｶﾅﾀﾞ・ｱﾒﾘｶ	セロリ	長野	はくさい	茨城	たけのこ水煮	国産	豚肉	岩手
油揚げ	ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ	トマト	岩手	ピーマン	藤沢町・宮崎	れんこん水煮	国産	ウインナー	国産