

6月 こんだてよていひょう

2019年 5月29日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値 小学生 I類 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
3 (月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		624 kcal 20 % 23 % 2 g	
	さけのごまやき	さけ				ごま			
	まめもやしいため	★さけつまあげ		チンゲンサイ にんじん	まめもやし こんにゃく		こめあぶら		しょうゆ
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ				
	かみかみだいず	だいず					さとう		しお
4 (火)	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい		611 kcal 17 % 26 % 2 g	
	チンジャオロース	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ にんにく	さとう かたくりこ	こめあぶら		しょうゆ
	ちゅうかあえ			にんじん	もやし ほうれんそう とうもろこし	さとう	ごまあぶら		しょうゆ す
	なめこスープ	とうふ たまご		なめこ	たまねぎ ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら		しょうゆ しお
5 (水)	とりごもくめし ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ	こめ さとう	こめあぶら	しょうゆ しお	615 kcal 22 % 25 % 3 g
	めばるのてりやき	めばる			しょうが			しょうゆ	
	キャベツのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
	わかめのみそしる	こうやとうふ みそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ				
6 (木)	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	671 kcal 17 % 32 % 3.4 g
	ミートローフ	ぶたにく たまご おから		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	こめあぶら	ケチャップ ソース しお	
	かいそうサラダ		わかめ		ぎゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
7 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		657 kcal 16 % 29 % 1.8 g	
	とりにくのしおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	こめ かたくりこ			
	ごまドレッシングサラダ	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ		しょうゆ
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ				しょうゆ しお
	さくらんぼ				さくらんぼ				
10 (月)	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい		610 kcal 17 % 30 % 2.1 g	
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう			しょうゆ
	きくきわかめのいために	とりにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ えだまめ こんにゃく		こめあぶら		しょうゆ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも			
11 (火)	テーブルロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	685 kcal 15 % 28 % 1.8 g
	とりにくのフレークやき	とりにく				コーンフレーク パンこ	ノンエッグマヨ ネーズ	しお	
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお す	
	ミネストローネ	★ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ	マカロニ		しお コンソメ	
12 (水)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		659 kcal 17 % 24 % 1.8 g	
	さわらのみそやき	さわら みそ			しょうが				しょうゆ
	こんにゃくサラダ	まぐろ		ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ		しょうゆ
	おうしゅうはっと	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ			しょうゆ しお
13 (木)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		659 kcal 17 % 24 % 1.8 g	
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ さとう	こめあぶら		しょうゆ
	ちりめんサラダ	ちりめんじゃこ	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	オリーブオイル ごま		しょうゆ す
	にらたまじる	たまご みそ		にら	たまねぎ えのきだけ				
	すいか				すいか				
14 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		672 kcal 18 % 21 % 1.9 g	
	なっとう	なっとう							しょうゆ
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう	こめあぶら		しょうゆ
	あさりのみそしる	あさり とうふ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ				
	みしょうかん				みしょうかん				

★14日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・・・12日(6年)、13日(2~6年)、25日、26日
 黒小・・・4日、5日、27日、28日

姉小・・・6日、7日、19日、20日
 羽小・・・12日、13日、25日、26日

6月 こんだてよていひょう

2019年 4月25日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 1食あたり -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
17 (月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		641 kcal 17 % 24 % 1.9 g	
	いかのいそペフライ	いか	のり			パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら		
	うのはな	おから ★さつまあげ		にんじん	こぼう えだまめ ねぎ こんにやく	さとう	こめあぶら		しょうゆ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
	さくらんぼ				さくらんぼ				
18 (火)	★おたんじょうかいぎゅうしょく★								
	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	なたねあぶら	しお	668 kcal 17 % 32 % 2.7 g
	ハムチーズピカタ	ハム たまご	チーズ			さとう かたくりこ		しょうゆ しお	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツきゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら	しお	
	キーマカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎセロリりんご にんにくしょうが	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	こめあぶら パーム油	しお カレーこ	
	♪どちらかえらびましょう♪								
	シークワサーゼリー				シークワサー	さとう			
プリン	たまご	ぎゅうにゅう			さとう				
19 (水)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		613 kcal 21 % 23 % 2.1 g	
	ほきのピザやき	ほき	チーズ	ピーマン	たまねぎ にんにく	オリーブオイル	ケチャップ しお		
	キャベツとたまごのサラダ	たまご		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ
	もやしとベーコンのスープ	★ベーコン		にんじん	もやし ねぎ しいたけ にんにく				しょうゆ しお
20 (木)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		677 kcal 18 % 24 % 2.1 g	
	まつかぜやき	とりにく たまご みそ		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	ごま		しょうゆ
	ごもくまめ	だいす ぶたにく		にんじん	こぼう えだまめ にんじん しいたけ	さとう			しょうゆ
	わかめのすましじる	★なると	わかめ		えのきだけ ねぎ	ふ		しょうゆ しお	
21 (金)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい		698 kcal 15 % 30 % 1.9 g	
	さばのぴりからやき	さば			しょうが にんにく りんご	さとう	ごま		しょうゆ
	まめもやしのサラダ		わかめ	にんじん	まめもやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		しょうゆ
	みそワタンスープ	ぶたにく みそ		にら にんじん	キャベツ しいたけ とうもろこし しょうが	ワタタン			しょうゆ
24 (月)	★おうしゅうっこぎゅうしょく★								
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		651 kcal 17 % 28 % 2.0 g	
	ぶたにくのじゅうねやき	ぶたにく みそ			しょうが	さとう	じゅうね		
	だいこんサラダ	★ハム		こまつな にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		しょうゆ す
	なめこじる	とうふ みそ		にんじん	なめこ たまねぎ ねぎ				
さくらんぼ				さくらんぼ					
25 (火)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		650 kcal 15 % 29 % 1.7 g	
	ピーマンのにくづめ	ぶたにく たまご おから		ピーマン	たまねぎ にんにく	パンこ さとう	ケチャップ ソース しょうゆ		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	こんにやく	さとう	マヨネーズ ごま		しょうゆ
	はるさめスープ	あさり		にんじん	はくさい ねぎ	はるさめ			しょうゆ しお
26 (水)	ミルクコッパパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とうしるにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	675 kcal 17 % 32 % 2.9 g
	ようふうたまごやき	たまご とりにく	チーズ		たまねぎ しめじ	さとう		しお	
	チリコンカン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく いんげんまめ	じゃがいも	オリーブオイル	ケチャップ しお	
	マカロニスープ	★ウインナー		にんじん	キャベツ しめじ	マカロニ		しお	
27 (木)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい		663 kcal 16 % 29 % 2.0 g	
	とりにくのさっぱりソースがけ	とりにく			レモン たまねぎ	こむぎこ さとう	こめあぶら		しょうゆ
	キムチいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツはくさい ねぎ だいこん しょうが	さとう	ごまあぶら		しょうゆ しお
	とうふのすましじる	とうふ		チンゲンサイ	ねぎ しいたけ	ふ		しょうゆ しお	
28 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		665 kcal 16 % 24 % 2.0 g	
	ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら		
	ひじきのそぼろいため	ぶたにく	ひじき	にんじん	しめじ えだまめ とうもろこし	さとう	こめあぶら さとう		しょうゆ
	ひきなじる	あぶらあげ みそ こうやとうふ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ				
	すいか				すいか				

◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・・・12日(6年)、13日(2~6年)、25日、26日
 姉小・・・6日、7日、19日、20日
 黒小・・・4日、5日、27日、28日
 羽小・・・12日、13日、25日、26日

◎5月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州	牛乳	岩手県	にんじん	徳島県・茨城県	みしょうかん	愛媛県・熊本県
麦	日本	脱脂粉乳	北海道	小松菜	宮城県	清美オレンジ	和歌山県
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	アメリカ・北海道	チンゲンサイ	奥州市	レモン	イタリア
じゃがいも	長崎県・鹿児島県	鶏卵	奥州市・岩手県	干しいたけ	九州	パイナップル	コスタリカ
ごま	ミャンマー	豚肉	岩手県	ピーマン	高知県		
砂糖	日本	鶏肉	岩手県	ほうれん草	岩手県		
米粉カレールー	奥州市	ウインナー	岩手県	もやし	岩手県		
米油	日本	ベーコン	岩手県	玉ねぎ	北海道・千葉県		
ごま油	南アフリカ	豆腐	奥州市	ブロッコリー	埼玉県		
オリーブ油	スペイン	油揚げ	奥州市	キャベツ	茨城県・千葉県・岩手県		
バター	北海道	納豆	奥州市	ねぎ	岩手県・宮城県・千葉県		
でん粉	北海道	みそ	岩手県	きゅうり	岩手県		
マカロニ	カナダ	大豆	岩手県	だいこん	千葉県		
麩	岩手県	高野豆腐	アメリカ	白菜	岩手県		
春雨	タイ	かつお	宮城県	ごぼう	青森県		
		鮭	岩手県	にら	宮城県		
		鯖	ノルウエー	なめこ	奥州市		
		ぶり	鳥取県	えのきだけ	岩手県		
		たら	アメリカ	セロリ	茨城県		
		かまぼこ	アメリカ	しいたけ	奥州市		
		まぐろ	日本	しめじ	長野県		
		さつま揚げ	アメリカ	切り干し大根	宮城県		
		ほっけ	日本	冷凍コーン	北海道		
		わかめ	三陸	おろししょうが	九州		
		なると	アメリカ	おろしにんにく	青森県		
		ちくわ	アメリカ	冷凍むき枝豆	九州		
		えび	ミャンマー	たけのこ水煮	徳島県		
		いか	ペルー				
		ほき	ニュージーランド				

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品

主に体の調子を整える食品