

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。



こんだまびょう

※食品で○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6年 一関市西部学校給食センター No.1

日/曜	献立名	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(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		
									小学校 中学校

↓全校がそろって1日に、子どもたちの健やかな成長を願って「こどもの日給食」をいただきます。

1	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 640 E: 783
水	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	P: 24.4 P: 28.8
	キャベツのごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ みりん	F: 16.0 F: 18.0
	わかめ汁					/ こしあん 砂糖 水あめ		かつおだし 塩 しょうゆ 酒	塩: 1.8 塩: 2.1
	かしわ餅	豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきだけ	米粉			
2	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ 小麦			E: - E: 807
木	じぶんのでせて油麩丼	とりにく 卵			玉ねぎ ねぎ	油麩	油	つゆ しょうゆ みりん 塩	P: - P: 38.3
	なばな いそあ 菜花の磯和え		のり	なばな	キャベツ もやし			しょうゆ みりん	F: - F: 22.0
	キムチ豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐			はくさい 玉ねぎ にんにく ねぎ			しょうゆ みりん	塩: - 塩: 1.8
	ヨーグルト	みそ	/ ヨーグルト	にんじん	しょうが りんご 干しいたけ	こんにゃく じゃがいも 砂糖		かつおだし しょうゆ とうがらし粉	塩: - 塩: 1.8
7	コッパン 牛乳		牛乳			パン			E: 596 E: 738
火	トマトソースハンバーグ	とりにく 豚肉		トマト缶	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	ケチャップ しょうゆ 野菜ペースト 塩	P: 26.3 P: 32.1
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ 油揚げ		ブロッコリー	きゅうり	マカロニ		しょうゆ す	F: 23.3 F: 28.2
	南部一郎かぼちゃポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ		バター クリーム	コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.2 塩: 2.8
							ペシャメルソース		
8	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 609 E: 785
水	さわらのしょうゆこうじ焼き	さわら						しょうゆ みりん 酒 しょうゆこうじ	P: 27.7 P: 35.6
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく	油	しょうゆ みりん 酒	F: 17.2 F: 21.0
	キャベツのみそ汁	豆腐 味噌		にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ			しょうゆ みりん 酒	塩: 2.1 塩: 2.5
							煮干しだし		
9	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ 小麦			E: 621 E: -
木	じぶんのでせてとりそぼろ丼	とりにく 大豆 おから 卵			しょうが グリンピース	砂糖		みりん しょうゆ 酒	P: 28.3 P: -
	じゃがいものごま和え	かつお節	わかめ	にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 魚介エキス 塩	F: 17.8 F: -
	たけのこ団子のすまし汁				たけのこ しょうが ねぎ			しょうゆ 酢 魚介エキス 塩	塩: 2.2 塩: -
	オレンジ	とりにく 豆腐			えのきだけ / オレンジ	でん粉 はるさめ		かつおだし 塩 しょうゆ 酒	塩: 2.2 塩: -
10	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 612 E: 796
金	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	ごま	しょうゆ コチュジャン ケチャップ	P: 24.2 P: 30.3
	ひじきの中華和え		ひじき	にんじん 小松菜	だいずもやし 切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ	F: 19.3 F: 24.7
	磯スープ	ほたて あさり	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ			チキンスープ 中華スープストック 塩	塩: 1.9 塩: 2.3
							こしょう しょうゆ		
13	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 589 E: -
月	あかうおのしょうがじょうゆ焼き	あかうお			しょうが			みりん しょうゆ 酒	P: 27.8 P: -
	にくじゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒	F: 15.0 F: -
	もやしとにらのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		にんじん (にら)	もやし えのきだけ			煮干しだし	塩: 2.2 塩: -
14	コッパン 牛乳		牛乳			パン			E: 619 E: 748
火	ポテトのミートグラタン	豚肉 とりにく	チーズ	トマト缶	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ ウスターソース 塩	P: 32.9 P: 38.5
	アスパラガスのごまサラダ			にんじん アスパラガス ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	F: 20.8 F: 23.9
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ ブロッコリーのくき	マカロニ じゃがいも		チキンコンソメ こしょう しょうゆ	塩: 2.3 塩: 3.0
15	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 573 E: 728
水	じぶんのでせてガバオライス	とりにく 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	ガバオシーズニング しょうゆ つゆ	P: 24.1 P: 28.8
	パンサンスウ	ハム 卵		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ す 塩	F: 15.4 F: 17.3
	豆腐とわかめのスープ	豆腐			たけのこ キャベツ ねぎ			中華スープストック こしょう	塩: 1.8 塩: 2.2
	オレンジ (中学校のみ)	豆腐	わかめ	にんじん	/ オレンジ			しょうゆ 塩	塩: 1.8 塩: 2.2
16	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 617 E: 785
木	みそカツ	豚肉 大豆 みそ			にんにく	砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩	P: 24.0 P: 29.4
	かつのり和え	かつお節	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	F: 21.7 F: 25.4
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	さといも こんにゃく	ごま油	かつおだし しょうゆ 酒	塩: 1.9 塩: 2.3
							みりん		

↓毎月19日は食育の日で、かみかみメニューを取り入れています。今月は、「五目きんぴら」です。よくかんで食べましょう！

17	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			E: 656 E: 782
金	とりにつくね	とりにく	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖		みりん しょうゆ 塩 こしょう	P: 21.5 P: 24.1
	ごもく 五目きんぴら	鶏大豆	わかめ	にんじん	ごぼう 切干大根	こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん	F: 17.8 F: 18.5
	紅白すまし汁	魚肉すり身 (スケソウ)	わかめ		大根 ねぎ えのきだけ	でん粉 砂糖 山芋		しょうゆ 塩	塩: 2.4 塩: 3.1
	サワーゼリー	タラ	/ 脱脂粉乳	にんじん	/ レモン果汁	/ 砂糖		かつおだし しょうゆ 酒	塩: 2.4 塩: 3.1

日/曜	献立名	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)	
		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			小学校	中学校
		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			
20	ごはん 牛乳 自分でのせて親子丼 ひじきのごま酢和え わらびとなめこのみそ汁 メロン (中学校のみ)	とりにく 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 なめこ わらび ねぎ メロン	こめ 砂糖 ごま油 ごま	油 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ す 塩 しょうゆ だし	E: 600 P: 28.6 F: 19.3 塩: 1.8	E: 766 P: 34.3 F: 21.9 塩: 2.2	
21	切り目入りコッパン ロングウインナートマトソースがけ ごぼうサラダ コーンスープ メロン (小学校のみ)	豚肉 魚肉 (たら) ベーコン	牛乳 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ	玉ねぎ コーン メロン	パン 砂糖 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ カルウェイ マスタード ケチャップ 赤ワイン マトビュール しょうゆ 魚介エキス みりん クリームコーン ベシャメルソース ポターシェコンルク スープストック	E: 677 P: 26.5 F: 30.1 塩: 3.0	E: 807 P: 31.5 F: 36.0 塩: 3.5	
22	ごはん 牛乳 春巻き ジャージャン豆腐 水餃子のスープ	豚肉 豚肉 生揚げ みそ 大豆粉 豚肉 とり肉	牛乳 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ えのきだけ	こめ 小麦粉 でん粉 はるさめ 水あめ 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ラード しょうゆ 酒 中華スープストック とうがらし粉 しょうゆ 塩 中華スープストック 酒 こしょう	E: 646 P: 21.2 F: 21.1 塩: 2.2	E: 816 P: 25.3 F: 25.0 塩: 2.7		
23	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干大根の炒め煮 にらたま汁	さば みそ 油 揚げ 卵 豆腐	牛乳 にんじん	しょうが 切り干大根 干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 つゆ しょうゆ みりん しょうゆ だし しょうゆ	E: 619 P: 29.3 F: 18.6 塩: 2.1	E: 782 P: 35.1 F: 21.4 塩: 2.4		
24	ごはん 牛乳 野菜ナゲット (2個) 福神漬け和え 大豆ミート入りキーマカレー	豆腐 豆乳 魚介すり身 (竹 筴が、体羽が、フネ、ワ)	牛乳 にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 大根 なす れんこん なためめ しそ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース	こめ 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 マトビュール 赤ワイン マトビュール カレーパウダー	E: 749 P: 22.8 F: 29.1 塩: 2.4	E: 901 P: 26.5 F: 31.1 塩: 2.8		
27	ごはん 牛乳 自分でのせて豚丼 キャベツのおかか和え かぶと生揚げのみそ汁	豚肉 かつお節 なまあ 生揚げ みそ	牛乳 にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく キャベツ もやし かぶ えのきだけ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ だし	E: 588 P: 25.4 F: 16.9 塩: 2.0	E: 729 P: 30.2 F: 19.0 塩: 2.3		
28	コッパン 牛乳 デミグラスソースオムレツ ジャーマンマッシュポテト ミートボールのトマトスープ バナナ	卵 ベーコン とりにく	牛乳 にんじん	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく バナナ レモン果汁	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉 でん粉	油 オリーブ油 バター スープストック 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう スープストック コンソメ	E: 607 P: 25.1 F: 20.9 塩: 2.3	E: 767 P: 30.1 F: 24.4 塩: 2.9		
29	ごはん 牛乳 あじフライ 豚肉とふきの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	しょうが ふき 枝豆 玉ねぎ	こめ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	しょうゆ こしょう しょうゆ みりん 塩 とうがらし粉 しょうゆ だし	E: 615 P: 29.4 F: 17.6 塩: 2.0	E: 766 P: 35.2 F: 20.1 塩: 2.3		
30	ごはん 牛乳 とりにくの照り焼き 小松菜のおひたし まきば汁	とりにく ベーコン みそ	牛乳 にんじん	しょうが キャベツ 切り干大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ コーン ぶなしめじ	こめ 小麦粉 でん粉 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ だし	E: 597 P: 23.9 F: 17.7 塩: 2.0	E: 757 P: 28.4 F: 20.0 塩: 2.4		
31	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 大豆 豆腐 みそ たまご 卵	牛乳 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし きくらげ コーン たけのこ ねぎ しょうが	こめ でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ トウバンジャン クリームコーン チキンスープ 中華スープストック こしょう	E: 644 P: 27.8 F: 18.7 塩: 1.8	E: 799 P: 33.0 F: 21.4 塩: 2.2		

じばさんぶつ
5月の地場産物
米、牛乳、みそ、トマトピューレ
小松菜、チンゲンサイ、にら(4/13
のみ)大根(4/20のみ)、ほうれん
草

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
米	一関市	にんじん	茨城・愛知	冷凍グリーンピース	北海道	れんこん水煮	国産	花型ハンバーグ	国産
パン (小麦粉)	岩手	もやし	岩手	冷凍しょうが	九州	わかめ	岩手	ちくわ磯辺揚げ	国産
マカロニ	カナダ	きゅうり	宮城	冷凍にんにく	青森・岩手・山形	ます	ロシア	ポークしゃぶまい	国産
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森	冷凍フロッキー	岩手・エekアドル	さわら	韓国	鶏豚ハンバーグ	国産
こんにゃく	群馬	小松菜	一関川崎	冷凍ホールコーン	国産	ホタテ	青森	チキンみそカツ	岩手
大豆ミート	岩手	だいこん	千葉	冷凍むぎ枝豆	北海道	豚肉・鶏肉	岩手	干しえび	愛知
冷凍油揚げ	岩手	ねぎ	宮城	バナナ	フィリピン	豚レバー	国産	ヨーグルト	岩手
冷凍ゆで大豆	岩手	みずな	宮城	レモン果汁	愛媛	ささみフレーク	国産	ミックストフルーツ	国産
ピーマン	茨城	菜花	宮城	しめじ	新潟	ベーコン	千葉・群馬	みかんゼリー	国産
白菜	茨城	かぶ	埼玉	干しいたけ	岩手	ハム	カナダ	カクテルゼリー	国産
キャベツ	愛知	みつば	埼玉	切り干大根	岩手	とり団子	宮崎・鹿児島		
玉ねぎ	北海道	黄色ピーマン	茨城	たけのこ水煮	徳島	カレーコロッケ	北海道		