



# こんだてよていひよう

令和3年9月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	Kcal
1 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		556	703	Kcal
	いわしのレモンに	いわし			レモン にんにく しょうが	さとう		23.9	28.7	g
	きりほしだいこんのカレーいため	とりにく		にんじん こまつな	ほししいだけ きりほしだいこん	こんにやく さとう	あぶら	14.4	16.0	g
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ	☆じゃがいも		2.0	2.3	g
	オレンジ				オレンジ					
2 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		505	644	Kcal
	チキンマーマレードやき	とりにく			なつみかん いよかん	さとう みずあめ	あぶら	26.5	34.3	g
	カリフラワーのサラダ			にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり	さとう	あぶら	16.4	19.5	g
	やさしいスープ	ベーコン		ほうれんそう	もやし たまねぎ とうもろこし	☆じゃがいも		2.7	3.5	g
3 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		661	862	Kcal
	やきさばのあまみそかけ	さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ		25.0	31.7	g
	かいそううめサラダ		わかめ くきわかめ とさかのり まふのり こんぶ		きゅうり とうもろこし うめ	さとう		20.8	26.7	g
	モチモチ!!かぼちゃのすいとんじる	とりにく		かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん ほししいだけ ☆ねぎ	ごむぎこ		2.7	3.2	g
6 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		476	615	Kcal
	とりにくのピリからやき	とりにく みそ			しょうが	さとう		21.9	28.2	g
	ゆずかあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ゆず	さとう		11.2	12.6	g
	だいこんのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ			2.0	2.3	g
7 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		627	780	Kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				さとう		26.8	32.6	g
	いろどりサラダ				キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし	さとう	あぶら	23.3	27.3	g
	めんえきりょくアップ! ぐたくさんミルクスープ	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ はくさい しめじ	ごむぎこ ☆じゃがいも	あぶら	2.4	3.1	g
8 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		611	802	Kcal
	さばのカレーやき	さば						24.5	31.0	g
	さんりくめかぶのわふうサラダ		めかぶ	にんじん	きゅうり えのきたけ しょうが	さとう		25.4	32.2	g
	しめじのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		こまつな にんじん	しめじ だいこん ねぎ			1.8	2.2	g
9 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		560	715	Kcal
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	☆じゃがいも さとう ごむぎこ パンこ こめこ	あぶら	19.3	23.9	g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			20.7	24.3	g
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	スパゲティ じゃがいも さとう		2.4	3.1	g
	オレンジ				オレンジ					
10 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		668	837	Kcal
	もりのきのこカレー	ぶたにく		にんじん ☆トマト	たまねぎ しめじ まいだけ えのきたけ にんにく	さつまいも ごむぎこ	あぶら	24.1	28.6	g
	さんりくさんわかめのあつやきたまご	たまご	わかめ			さとう	あぶら	23.5	27.1	g
	グリーンサラダ			きびまん ブロッコリー アスパラガス	とうもろこし きゅうり		あぶら	2.7	3.3	g
13 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	665	Kcal
	さけのおこうじやき	さけ						26.9	34.5	g
	かみかみめサラダ	だいず いんげんまめ エジプトまめ	ひじき		キャベツ えだまめ			13.6	15.4	g
	めかぶとかんてんのスープ	とりにく	めかぶ かんてん	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ			1.5	1.7	g
14 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		603	775	Kcal
	ホキのかりかりフライ	ほき				☆じゃがいも けんまいこ こめこパンこ	あぶら	21.0	26.4	g
	きりほしだいこんのようふうサラダ				きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	25.9	31.6	g
	ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	セロリー たまねぎ はくさい		あぶら	2.7	3.6	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



# こんだてよていひよう

令和3年9月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		586	762	Kcal
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ			しょうが りんご			27.7	34.8	g
	ひじきのいために	ツナ さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう こんにゃく	あぶら	19.1	23.7	g
	さわにわん	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	かたくりこ		2.4	2.9	g
	オレンジ				オレンジ					
16 (木)	パンパン / 牛乳		牛乳		パイナップル	パン さとう		565	704	Kcal
	アンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		さとう かたくりこ	あぶら	23.1	28.1	g
	やさいいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし		あぶら	19.9	23.2	g
	きのこのカレースープ	ベーコン			たまねぎ しめじ えのきたけ	☆じゃがいも		2.6	3.3	g
17 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		552	706	Kcal
	エビシューマイ	とりにく ぶたにく えび			たまねぎ にんにく	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ		23.2	28.4	g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	☆じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	17.0	19.5	g
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	はくさい しめじ だいこん ねぎ			1.8	2.2	g
21 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		761	938	Kcal
	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう かたくりこ	あぶら	26.7	33.1	g
	スイートポテトとピー豆のサラダ	いんげんまめ エジプトまめ			きゅうり とうもろこし レーズン	さつまいも	あぶら	34.4	40.4	g
	おつきみシチュー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	しめじ たまねぎ	☆じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ	バター	2.5	3.2	g
	じゅうごやデザート		かんてん		みかん ぶどう	さとう みずあめ	あぶら			
22 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584	771	Kcal
	さんまのたつたあげ	さんま			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	19.5	25.2	g
	さんりくこんぶのいために	とりにく	すきこんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	21.2	26.8	g
	さつまじる	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも こんにゃく		1.7	2.1	g
24 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		504	635	Kcal
	やさいとわかめのとうふよせ	とうふ たら	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	かたくりこ さとう こめこパンこ	あぶら	18.2	21.5	g
	こんさいのもの	さつまあげ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう		14.0	15.3	g
	こまつなのみそしる	みそ		こまつな	キャベツ しめじ ねぎ			2.2	2.6	g
27 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		532	682	Kcal
	いかのてりやき	いか				さとう		24.8	31.6	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	12.9	14.2	g
	あきやさいのみそしる	みそ		にんじん	ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	さといも		2.2	2.6	g
	オレンジ				オレンジ					
28 (火)	よこわりまるがたコッパン / 牛乳		牛乳			パン		649	806	Kcal
	さけメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	24.0	29.2	g
	かみかみごぼうサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり ごぼう		あぶら	30.5	35.8	g
	キャベツとおまめのスープ	ウインナー だいず いんげんまめ エジプトまめ		こまつな	キャベツ たまねぎ セロリー			2.6	3.3	g
29 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		540	694	Kcal
	わふうきんぴらつつみやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	こま こまあぶら	21.6	26.6	g
	きりほしだいこんのいためもの	さつまあげ		にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	14.3	16.5	g
	はくさいのみそしる	みそ		こまつな	たけのこ はくさい えのきだけ ねぎ			2.2	2.7	g
30 (木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		613	778	Kcal
	こくさんかぼちゃのカップグラタン	おから とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ		21.4	26.1	g
	ポテ・ポテサラダ				きゅうり レーズン	☆じゃがいも さつまいも	あぶら	24.4	29.5	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ	パンこ		2.7	3.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～9月給食費の口座振替のお知らせ～ 9月の口座振替日は、**9月27日（月）**となっております。前日までに、口座への入金をお願いします。