

7・8 月分 予定献立表

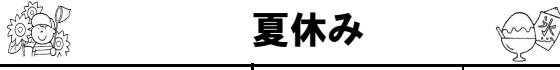


中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

楽しい給食時間にしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料				栄養価	
				主食	おかず	 赤色の食品 (体の組織をつくる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (エネルギーになる)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
7/1	火	二中3年		ごはん	肉みそ 大根とツナのナムル 中華豆腐スープ	 ふたにく だいず ツナ とうふ みそ	 たけのこ にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり コーン はくさい きくらげ しいたけ しょうが にんにく	 こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング		734 33.7 19.0 2.8	
2	水	二中2・3年		おからパン	サケのオニオンソースかけ ブロッコリーサラダ ベーコンと夏野菜のスープ	 サケ ハム ベーコン	 ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ ズッキーニ さやいんげん にんじん パプリカ たまねぎ にんにく しょうが	 パン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ノンオイルドレッシング		800 43.2 34.5 3.5	
3	木	二中3年		ごはん	特製焼き肉 小松菜のいそべ和え にらたま汁	 ふたにく ささかまぼこ のり とうふ たまご	 たまねぎ こまつな もやし えのきだけ にら レモン しょうが にんにく	 こめ こむぎこ さとう あぶら かたくりこ		747 32.2 22.3 2.5	
4	金			(麦ごはん)	夏野菜カレー ハムとコーンのサラダ すいか	 ふたにく スkimミルク ハム	 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト えだまめ パプリカ ズッキーニ かぼちゃ なす すいか にんじん にんにく しょうが	 こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ		810 28.1 21.3 2.9	
7	月		七夕給食	七夕そばろ ごはん	星形メンチカツ(ソース) グリーンサラダ セタうめん汁	 ふたにく とりにく ハム あぶらあげ のり なると とうふ たまご	 たまねぎ ブロッコリー きゅうり オクラ ねぎ しいたけ にんじん みつば しょうが	 こめ あぶら こむぎこ ノンオイルドレッシング パンこ うめん さとう ふ		840 36.4 26.4 3.8	
8	火			ごはん	ヤンニョムチキン チャブチェ みそ野菜スープ	 とりにく ふたにく みそ	 にんじん たまねぎ こまつな もやし にら コーン ねぎ しょうが にんにく	 こめ かたくりこ あぶら じゃがいも こま さとう はるさめ		839 33.2 24.0 3.3	
9	水			ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜とツナの和え物  ヨーグルト 大根と油揚げのひきな汁	 ホキ ツナ あぶらあげ とうふ ヨーグルト みそ	 ねぎ しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん	 こめ マヨネーズ さとう じゃがいも		759 34.7 19.0 3.0	
10	木		セレクト給食	A: きなこ 揚げパン B: ココア 揚げパン	肉団子(2個) 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ	 きなこ とりにく ベーコン	 たまねぎ コーン えだまめ キャベツ にんじん さやいんげん しめじ	 パン パンこ さとう あぶら マカロニ		737 30.6 26.7 3.7	
11	金			ごはん	ブルコギ 寒天入りもやしの中華和え なめこの中華たまごスープ	 ふたにく ハム かんてん とうふ たまご	 にんじん にんにく たまねぎ はくさい にら もやし きゅうり なめこ チンゲンサイ ねぎ たけのこ きくらげ	 こめ あぶら さとう はるさめ こま かたくりこ		798 34.1 25.1 2.5	
14	月			ごはん	焼き餃子(3個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	 ハム とうふ ふたにく ふたレバー	 きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	 こめ あぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ		894 33.7 29.1 3.5	
15	火			ごはん おかからりかけ	とり肉とねぎのたまご焼き こまきゅうり漬け じゃがいもと大根のみそ汁	 たまご チーズ とりにく とうふ みそ かつおぶし	 たまねぎ こねぎ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ	 こめ マヨネーズ さとう あぶら こま じゃがいも		745 27.6 22.8 3.2	
16	水	今月の魚はアジ!	みやぎ水産日	ごはん	アジフライ(ソース) 海そうとしらすの和え物 豚汁 オレンジ	 アジ しらす つのまた わかめ みる かんてん ふたにく とうふ みそ	 きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ オレンジ	 こめ あぶら こま じゃがいも パンこ ドレッシング		775 28.6 23.7 2.4	
17	木			バターロールパン(うどん)	豚肉のトマトチーズ焼き サラダうどん(めんつゆ) レモンソーダゼリー	 カニかまぼこ たまご わかめ ふたにく チーズ	 キャベツ にんじん マッシュルーム きゅうり なす トマト たまねぎ にんにく パセリ	 うどん パン てんかす あぶら さとう ゼリー		878 36.4 23.2 7.4	
18	金	給食はありません									
 夏休み											
8/21	木	二中		ごはん	とりの唐揚げ 切干大根のゴマネーズサラダ まいたけのみそ汁	 とりにく ツナ のり わかめ みそ あぶらあげ とうふ	 きりぼしだいこん にんじん まいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	 こめ さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ こま じゃがいも		804 33.5 25.0 3.0	
22	金			ごはん	サバの味噌煮 ピリ辛きゅうり おくすかけ 梅ゼリー	 サバ あぶらあげ みそ	 きゅうり にんじん うめ オクラ なす しいたけ しょうが こんにゃく	 こめ あぶら じゃがいも うーめん ふ かたくりこ ゼリー		820 29.1 23.0 2.6	
25	月			中華おこわ	春雨サラダ わかめスープ パイナップル	 ふたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	 まいたけ にんじん たけのこ もやし しめじ えだまめ きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ えのきだけ しょうが パイナップル	 こめ もちこめ さとう はるさめ こま あぶら		747 23.2 22.4 3.0	
26	火			ごはん	肉入りたまご焼き  角チーズ 小松菜のおかがらめ 大根と厚揚げのみそ汁	 たまご ふたにく かつおぶし なまあげ チーズ みそ	 たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん えのきだけ こんにゃく	 こめ さとう じゃがいも あぶら		765 33.2 23.0 3.0	
27	水	一中1・2年		米粉パン	チキンのバーベキューソース 夏野菜サラダ 肉団子のクリームスープ	 とりにく ハム ふたにく いんげんまめ スキムミルク	 たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー パプリカ きゅうり コーン セロリー たまねぎ にんじん はくさい りんご にんにく しょうが	 こめパン こむぎこ じゃがいも さとう ドレッシング ホワイトソース		797 43.9 26.9 3.4	
28	木	一中1・2年		(ごはん)	ビビンバ ワンタンスープ ゴールデンキウイ	 ふたにく ハム	 にんじん だいずもやし だいこん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ キウイフルーツ ほうれんそう しょうが にんにく	 さとう こま ワンタン		739 33.4 17.5 2.8	
29	金			(麦ごはん)	キーマカレー ブロッコリーとツナのサラダ とうもろこし(味菜)	 ふたにく だいず スキムミルク ツナ	 たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり コーン グリンピース とうもろこし にんにく しょうが	 こめ むぎ あぶら カレールウ ノンオイルドレッシング		826 35.4 21.8 3.4	
7・8月平均栄養価				エネルギー：795kcal たんぱく質：33.2g 脂質：24.0g 塩分：3.3g							

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※  マークがある日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。