



# 7 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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	
			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)		
1	木		ごはん	五目そばろ ツナと小松菜のレモン和え けんちん汁 角チーズ	たまご とりにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ チーズ	にんじん しいたけ しょうが こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	820 35.9 24.0 2.5	
2	金		(ごはん)	ハヤシライス かぼちゃと豆のサラダ メロン	ぎゅうにく だいず ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく かぼちゃ きゅうり えだまめ グリーンピース トマト メロン	こめ じゃがいも バター さとう ドレッシング マヨネーズ ハヤシルウ	830 26.5 22.4 2.5	
5	月		ごはん	かに玉の甘酢あんかけ わかめと春雨の中華サラダ マーボー豆腐	たまご かにかまほこ わかめ ハム とうふ ふたにく	きゅうり コーン にんじん ねぎ だけのこ にら しいたけ にんにく しょうが グリーンピース	こめ さとう かたくりこ はるさめ サラダあぶら	860 37.5 24.6 3.1	
6	火	セレクト給食	ごはん	セレクト給食 A:白身魚フライ(タルタルソース) B:チキン南蛮(タルタルソース) 炒り豆腐 たまねぎとじゃがいものみそ汁	ホキ とりにく ふたにく とうふ たまご なると あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ だけのこ ねぎ チンゲンサイ だいこん えのきだけ たまねぎ にんにく しょうが パセリ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	820 35.1 24.0 2.7	
7	水	セタメニュー	あなご入り 混ぜごはん	ささかまの二色揚げ キャベツの和え物 セタうーめん汁 セタゼリー	あなご たまご あおのり ささかまほこ ハム とうふ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし コーン オクラ さやえんどう ねぎ	こめ さとう てんぷらこ ごま サラダあぶら ドレッシング こめコマコロ うーめん ゼリー	850 32.5 23.5 3.9	
8	木		チョコチップ パン	サケのチーズ焼き ブロッコリーサラダ トマたまスープ オレンジ	サケ チーズ ハム ベーコン たまご	たまねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト チンゲンサイ にんじん パセリ オレンジ	パン チョコレート パンこ マヨネーズ ドレッシング オリーブゆ かたくりこ	883 40.4 36.1 3.2	
9	金	二中	(麦ごはん)	スタミナ丼 ポテトサラダ 豆腐のスープ アーモンドフィッシュ	ふたにく ハム とりにく とうふ かんてん わかめ かにかまほこ カタクチウシ みそ	にんじん たまねぎ にら エリンギ だけのこ にんにく しょうが コーン きゅうり はくさい しいたけ ねぎ	こめ むぎ こま さとう サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ かたくりこ アーモンド	850 36.3 25.6 2.6	
12	月		ごはん	サバの竜田揚げ わかめとちくわの和え物 豚汁	サバ わかめ ちくわ ふたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり みずな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	876 30.9 32.3 2.6	
13	火		えびピラフ	チキンサラダ 肉団子のクリームスープ 小玉すいか	えび とりにく ふたにく いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん パプリカ コーン セロリー マッシュルーム キャベツ ほうろく グリーンピース レモン チンゲンサイ すいか	こめ パター オリーブゆ ドレッシング じゃがいも かたくりこ ペジャメルソース	788 29.5 21.5 2.3	
14	水	今月の魚はカツオ! みやぎ 水産の日	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 ビリ辛きゅうり 肉じゃが オレンジ	カツオ だいず ふたにく	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく オレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	879 39.6 19.4 2.3	
15	木		(うどん) おからパン	サラダうどん (サラダうどんの具・めんつゆ) 夏野菜のオムレツ ヨーグルト	ウィンナー チーズ たまご ツナ かにかまほこ ヨーグルト おから	かぼちゃ たまねぎ スズキニ なす パプリカ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり みずな	うどん オリーブゆ さとう マヨネーズ パン	870 36.0 32.7 3.8	
16	金		ごはん	ポークシュウマイ(3個) 豆もやしのナムル 八宝菜 冷凍みかん	ふたにく かんてん えび いか うずらたまご	だいずもやし きゅうり にんじん にんにく だけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ みかん	こめ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	866 33.5 25.7 2.4	
19	月	オリンピック メニュー	(麦ごはん)	チキンカツカレー (チキンカツ・カレー) ベーコンと夏野菜ソテー オリンピックデザート	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン キャベツ スズキニ パプリカ しょうが グリーンピース にんにく パイナップル	こめ むぎ てんぷらこ パンこ サラダあぶら パター じゃがいも カレールウ ゼリー タビオカ	947 33.6 24.9 2.6	
20	火	終 業 式							
月平均栄養価		エネルギー: 857kcal		たんぱく質: 34.4g		脂質: 25.9g		塩分: 2.8g	

※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13日~16日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」

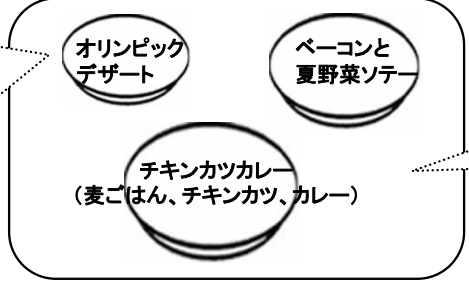


## オリンピックメニュー

7月19日の給食は「オリンピックメニュー」です。お楽しみに♪

7月23日からオリンピックが、8月24日からはパラリンピックが開催されます。日本選手はもちろんのこと、世界各国から出場する選手の皆さんを応援しましょう!

オリンピックのマークにちなみ、5色の食材を使ったデザートです。  
青 (サイダーのゼリー)  
黄 (パン缶)  
黒 (タビオカ)  
緑 (マスカットゼリー)  
赤 (いちごゼリー) が入っています。  
マークの5つの輪の意味や、どうしてこの5色なのか調べてみるとおもしろいですよ。



チキン: 「千個の金メダル」を目指し、カツ: たくさんの勝負に「勝つ!」こんな願いを込めたカレーです。