



# 8・9 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  
後かたづけをきちんとしよう

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)			
8/27	金			(麦ごはん)	夏野菜カレー アメリカンサラダ 梅ゼリー	ぶたにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん トマト スズキーニ なす かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン うめ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう ゼリー	846 24.8 20.3 2.4		
30	月			しらす入り わかめごはん	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ とりのうすくず汁 角チーズ	わかめ しらす ホッケ ハム とりにく とうふ チーズ	ごぼう にんじん きゅうり しめじ こまつな ねぎ	こめ マヨネーズ ごま かたくりこ	835 37.8 28.3 3.7		
31	火	一中1年		(麦ごはん)	ピピンパ(焼き肉・ナムル) わかめスープ パイナップル	ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	806 36.0 20.8 2.4		
9/1	水	一中1年		ココア 揚げパン	ミートボール(2個) 花野菜サラダ キウイフルーツ ほうれん草とたまごのスープ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり パプリカ ほうれんそう にんじん しめじ にんにく キウイフルーツ	パン サラダあぶら さとう ココア パンこ ドレッシング オリーブゆ かたくりこ	831 29.3 33.9 3.3		
2	木			ごはん	チリコンカン 青のりポテト ジュリエンスープ オレンジ	ぶたにく とりにく だいず いんげんまめ ひよこまめ あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ えのきたけ オレンジ	こめ サラダあぶら じゃがいも	838 31.4 18.8 2.3		
3	金	二中 リクエスト給食		ごはん	とりのから揚げ キャベツときゅうりの梅和え 豚汁 冷凍みかん	とりにく ちくわ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり うめ しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ みかん	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	833 33.0 22.4 2.9		
6	月			キムカル チャーハン	ショウロンボウ(2個) パンサンスー みそ野菜スープ	ぶたにく ハム たまご とりにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ いら はくさい キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ はるさめ ごま じゃがいも かたくりこ	840 25.7 26.0 4.1		
7	火			ごはん	サンマの蒲焼き 小松菜のおかか和え 沢煮焼 バナナ	サンマ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ パナナ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら	818 27.1 25.2 2.1		
8	水	一中3年		パンプキン パン	ミートソースグラタン キャベツと水菜のサラダ コンソメスープ ジャインマスカット(2個)	ぶたにく だいず チーズ かにかまぼこ ウインナー コーン パプリカ チンゲンサイ ジャインマスカット	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー コーン パプリカ チンゲンサイ ジャインマスカット	パン マカロニ さとう サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	897 31.7 28.0 4.2		
9	木	一中3年		麦ごはん	親子煮 さつまいもと小魚の揚げ煮 なめこ汁	とりにく たまご だいず カタクチイワン とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース なめこ だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま さつまいも	872 35.4 24.5 2.5		
10	金	一中3年		ごはん	えびのチリソースかけ チンジャオロースー うすらたまごと豆腐のスープ	えび ぶたにく ベーコン うすらたまご とうふ かんでん	ねぎ しいたけ ビーマン パプリカ たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	こめ サラダあぶら こむぎこ かたくりこ さとう	833 32.1 26.7 1.9		
13	月			ごはん	キピナゴのかりかり揚げ(3個) 大根とツナの中華サラダ チャーシュー豆腐 とうもろこし	キピナゴ ツナ ぶたにく なまあげ みそ	だいこん きゅうり みずな にんじん たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら ドレッシング かたくりこ	867 32.3 27.4 2.5		
14	火			ごはん のりふりかけ	肉入りたまご焼き 海の幸サラダ おくすかけ	のり かつおぶし たまご ぶたにく わかめ えび ささかまぼこ あぶらあげ しいたけ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ きゅうり コーン ごぼう オクラ なす ふ かたくりこ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも うーめん ふ かたくりこ	800 32.3 19.0 2.9		
15	水	二中 みやぎ 水産の日		(麦ごはん)	豚料理 ヨーグルト ひじきとしらすの炒り煮 みそけんちん汁	ぶたにく ひじき しらす あぶらあげ とりにく とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	812 36.9 18.6 2.6		
16	木	二中		バターロール パン	ハニーマスタードチキン チョップドサラダ パンプキンポターージュ	とりにく ハム だいず チーズ スキムミルク なまクリーム	きゅうり キャベツ スズキーニ コーン パプリカ かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン バター こむぎこ はちみつ サラダあぶら さとう アーモンド オリーブゆ クルトン シチュールウ	894 37.3 31.3 3.2		
17	金	二中3年		ごはん	カツオのごまみそかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 パナナ	カツオ みそ ぶたにく たまご わかめ とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ ねぎ しょうが パナナ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	870 40.9 19.0 2.2		
21	火	お月見 献立		まいたけ ごはん	さつまいもとちくわの天ぷら 海そうサラダ 白玉だんご汁	あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ こんぶ かんてん つのまた かにかまぼこ とりにく こおろとうふ	まいたけ にんじん さやえんどう ごぼう きゅうり コーン キャベツ だいこん ねぎ	こめ もちもち サラダあぶら ごま さとう さつまいも てんぷらこ ドレッシング しらたまち	823 23.2 22.7 3.0		
22	水			米粉パン いちごジャム	サケのカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーのカラフルサラダ 塩ガーリックスパゲティ	サケ ハム ベーコン	パセリ ブロッコリー きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく	パン こめこ ジャム マヨネーズ ドレッシング スパゲティ オリーブゆ	884 43.2 31.6 3.4		
24	金			ごはん	ブルコギ レモンソーダゼリー もやし中華和え 肉団子の中華スープ	ぶたにく ハム わかめ とりにく かんてん	にんじん たまねぎ はくさい いら にんにく もやし きゅうり しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが レモン	こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ ゼリー	817 31.4 19.1 2.6		
27	月	振替休業日									
28	火			麦ごはん	納豆 梨 かみかみサラダ じゃがいもの五目煮	なっとう いか ぶたにく うすらたまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく さやいんげん なし	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	829 31.8 19.2 2.2		
29	水			ピザトースト	シーザーサラダ クリームシチュー パイナップル	ハム チーズ ベーコン とりにく スキムミルク だいず	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン ブロッコリー にんにく パイナップル	パン オリーブゆ クルトン マヨネーズ じゃがいも バター ベשמメルソース	871 36.0 32.3 3.2		
30	木			ごはん	サバのみそ焼き 切干大根の炒り煮 根菜汁 オレンジ	サバ みそ あぶらあげ とりにく	きりほしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ だいずもやし さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	こめ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも	838 33.4 23.5 2.4		
月平均栄養価				エネルギー: 844kcal		たんぱく質: 32.9g		脂質: 24.5g		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8日~10日と14日~17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」