



7・8 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

7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)			
7/1	金	二中1年		ごはん	ささかまの二色揚げ 小松菜の和え物 じゃがいもの五目煮	ささかまほこ かにかまほこ うすらたまご	こまつな たまねぎ えだまめ	こめ サダあぶら さとう	836 31.3 22.8 3.0		
4	月	二中1年		ごはん	フルコギ わかめの中華サラダ みそ野菜スープ 角チーズ	ふたにく わかめ とりにく	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり しょうが もやし ねぎ	こめ さとう サラダあぶら はるさめ ドレッシング こま じゃがいも	815 36.9 22.5 3.4		
5	火		七タセレクトメニュー	ゆかりごはん	セレクト給食 A: 星型ポテトコロッケ B: 星型メンチカツ 野菜のごま酢和え 七タうーめん汁	ふたにく たまご とりにく	あかしそ たまねぎ きゅうり もやし にんにく キャベツ オクラ ねぎ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ サラダあぶら こま さとう うーめん	801 28.5 22.8 3.5		
6	水			ハニートースト	ミートボール(2個) ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンスープ ゴールデンキウイ	ふたにく とりにく ウインナー	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんにく えのきたけ キウイフルーツ	パン マーガリン さとう はちみつ パンこ バター かたくりこ	834 27.1 33.1 3.8		
7	木			(麦ごはん)	豚丼 切干大根のゴマネーズサラダ とり肉のうすくず汁	ふたにく とりにく とらふ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが きりほしだいこん にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ こま かたくりこ	814 41.3 23.3 2.6		
8	金	給食はありません									
11	月			ごはん お魚ふりかけ	肉入りたまご焼き 大根と水菜のサラダ えび団子汁 冷凍みかん	けずりふし ふたにく とらふ	たまねぎ にんにく こんにゃく ねぎ だいこん みずな きゅうり ブロッコリー コーン えのきたけ こねぎ みかん	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング こま	801 35.3 21.3 2.5		
12	火			ごはん	キビナゴのかりかり揚げ(3個) 春雨サラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ たまご なまあげ	きゅうり キャベツ もやし にんにく たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら さとう はるさめ かたくりこ じゃがいも	849 30.4 28.3 2.6		
13	水			(うどん) おからパン	サラダうどん(サラダうどんの具・つゆ) 豚肉のトマトチーズ焼き ピーゼリー	ふたにく とりにく おから	たまねぎ しめじ なす トマト パセリ にんにく コーン キャベツ きゅうり にんにく みずな もも	パン うどん オリーブ油 さとう マヨネーズ ゼリー	918 41.3 29.0 3.5		
14	木			ごはん	サバの南蛮漬け キャベツときゅうりの梅和え 豚汁 プチぶよトマト	サバ ちくわ ふたにく とらふ	きゅうり キャベツ うめ にんにく だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ しょうが トマト	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	827 33.2 28.8 2.9		
15	金			中華 おこわ	とり肉とカシューナッツの炒め物 中華コーンスープ 小玉すいか	ふたにく とりにく たまご	まいたけ にんにく しょうが パプリカ ピーマン たまねぎ しめじ コーン チンゲンサイ すいか	こめ もちこめ さとう カシューナッツ かたくりこ サラダあぶら	839 32.6 29.6 3.3		
19	火			ピタパン	ドライカレー かぼちゃと豆のサラダ ABCマカロニスープ パナナ	ふたにく とりにく だいす たまご ハム	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんにく グリーンピース しょうが かぼちゃ きゅうり えだまめ キャベツ しめじ コーン パナナ	ピタパン カレールウ さとう サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ マカロニ	828 35.6 25.3 3.4		
20	水		7月の魚はカツオ! みやぎ いんげん 水産の日	ごはん	カツオと凍り豆腐のごまみそ和え ほうれん草の磯辺和え 沢煮椀 フロズンヨーグルト	カツオ だいす こりとうら みそ ちくわ のり ふたにく あぶらあげ ヨーグルト	ほうれん草 もやし にんにく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら こま	853 41.4 21.3 2.8		
夏 休 み											
8/22	月	二中		(ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 肉団子の中華スープ パイナップル	ふたにく とりにく かんてん	ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ チンゲンサイ パイナップル	こめ サラダあぶら さとう こま かたくりこ	800 37.3 24.0 2.4		
23	火			(麦ごはん)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ とうもろこし	ふたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ なす スッキーニ えだまめ きゅうり ブロッコリー パプリカ しょうが にんにく とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ	800 30.2 19.0 2.7		
24	水			バターロール パン	とり肉のレモンソースかけ フレンチサラダ トマたまスープ グレーゼリー	とりにく ハム たまご	キャベツ きゅうり コーン レモン トマト たまねぎ チンゲンサイ にんにく ぶどう	パン バター かたくりこ サラダあぶら オリーブ油 さとう クルトン ゼリー	872 34.7 32.2 3.6		
25	木			ごはん	カレイのフライ(ソース) 野菜の甘がらめ おくずかけ 冷凍みかん	カレイ あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう にんにく オクラ さやいんげん なす さやえんどう こんにゃく しいたけ みかん	こめ こむぎこ サラダあぶら パンこ かたくりこ さとう こま じゃがいも うーめん	847 27.7 22.0 2.2		
26	金	一中1年		ごはん	親子煮 かみかみサラダ あぶらふのみそ汁	とりにく たまご いかに とらふ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ グリーンピース だいこん きゅうり にんにく しめじ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも あぶらふ	800 37.1 21.9 3.1		
29	月	一中		ごはん	サケのkokomaヨ焼き きんぴらごぼろ なめこ汁 オレンジ	サケ みそ ふたにく とらふ あぶらあげ	ねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく ごぼう こんにゃく なめこ だいこん ねぎ オレンジ	こめ マヨネーズ こま サラダあぶら さとう	805 36.3 25.5 2.6		
30	火			ごはん	えびのチリソースかけ わかめと春雨の中華サラダ 豆腐の中華煮	えび わかめ ハム ふたにく うすらたまご かまぼこ とらふ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ チンゲンサイ	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	898 35.5 28.6 2.6		
31	水			チーズ ホットドック	イタリアンサラダ ポトフ	ウインナー チーズ ハム ベーコン	パセリ えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー セロリー にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング じゃがいも	872 32.4 39.9 4.1		
7・8月平均栄養価				エネルギー: 833kcal		たんぱく質: 34.2g		脂質: 26.1g		塩分: 3.0g	

※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7月13日~15日、8月23日~26日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「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」