

令和7年度

7・8 月分 予定献立表



小学校用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きゅうしよもくひょう
 今月の給食目標

たの 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 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
7/1	火			ごはん	肉みそ 大根とツナのナムル 中華豆腐スープ	ぶたにく 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	565 26.7 16.2 2.0		
2	水			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	590 31.7 26.0 2.5		
3	木			ごはん	特製焼き肉 こまつな 小松菜のいそべ和え にらたま汁	ぶたにく 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	585 25.2 19.4 2.0		
4	金			(むぎ 麦ごはん)	夏野菜カレー ハムとコーンのサラダ すいか	ぶたにく 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	634 22.9 18.1 2.2		
7	月	たなばたきゅうしよ 七夕給食		ごはん	星形メンチカツ(ソース) グリーンサラダ 七夕うーめん汁	ぶたにく 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 うーめん さとう ふ	664 29.7 22.7 3.3		
8	火			ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ みそ野菜スープ	とりにく ぶたにく 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	624 25.6 19.1 2.6		
9	水			ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き こまつな 小松菜とツナの和え物 ヨーグルト だいこん 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	598 27.5 16.6 2.3		
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	602 25.9 23.1 2.6		
11	金			ごはん	ブルコギ かんてん い 寒天入りもやしの中華和え なめこの中華たまごスープ	ぶたにく 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	599 26.2 19.9 1.8		
14	月			ごはん	焼き餃子(2個) はるさめ 春雨サラダ 麻婆豆腐	ハム とうふ ぶたにく ぶたレバー	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	674 26.7 23.2 2.6		
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	577 22.8 19.3 2.8		
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) かい 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 ぶたにく 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	607 24.0 20.4 2.0		
17	木			(うどん)	豚肉のトマトチーズ焼き かたくりこ サラダうどん(めんつゆ) レモンソーダゼリー	かニかまぼこ たまご わかめ ぶたにく 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 てんかす あぶら さとう ゼリー	602 26.7 16.5 5.8		
18	金			むぎ 麦ごはん	豚キムチ炒め いた パンサンスー ちんげん菜 青梗菜と卵のスープ	ぶたにく ハム たまご ベーコン とうふ みそ	はくさい ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ にら もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	650 27.6 22.6 2.5		
夏休み											
8/21	木			ごはん	とりの唐揚げ かりぼしだいこん 切干大根のゴマネーズサラダ まいだけのみそ汁	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 まいだけ 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	608 26.1 20.1 2.5		
22	金			ごはん	サバの味噌煮 から 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	624 23.0 18.4 2.3		
25	月	中華おこわ		中華おこわ	春雨サラダ わかめスープ パイナップル	ぶたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	まいだけ 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	577 19.0 18.9 2.3		
26	火			ごはん	肉入りたまご焼き 角チーズ こまつな 小松菜のおかからめ だいこん 大根と厚揚げのみそ汁	たまご ぶたにく 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	604 27.6 20.4 2.4		
27	水	こめこ 米粉パン		ごはん	チキンのバーベキューソース なつやさい 夏野菜サラダ 肉団子のクリームスープ	とりにく ハム ぶたにく 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	こめこパン 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	616 33.6 21.9 2.5		
28	木			(ごはん)	ビビンバ ワンタンスープ とうもろこし(味来)	ぶたにく 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 とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく	こめ あぶら さとう こま ワンタン	601 28.2 15.9 2.0		
29	金			(むぎ 麦ごはん)	キーマカレー ブロッコリーとツナのサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく 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 キウイフルーツ 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	594 26.7 15.8 2.0		
7・8月平均栄養価				エネルギー：609kcal たんぱく質：26.3g 脂質：19.7g 塩分：2.5g							

※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。