



# 8・9 月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きゅうげいめいひょう  
**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)			
8/27	金			(むぎごはん)	なつやさいカレー アメリカンサラダ うめゼリー	ふたにく 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	672 19.6 17.8 2.0		
30	月			しらすいり わかめごはん	ホッケのしおやき ごぼうサラダ とりにくのうすくすじ	わかめ しらす ホッケ ハム とりにく とうふ	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	640 30.0 22.3 2.2		
31	火			(むぎごはん)	ピピンパ (やきにく・ナムル) わかめスープ パイナップル	ふたにく 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 えのきだけ ねぎ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	638 30.2 18.4 2.0		
9/1	水			ココア あげパン	ミートボール (2こ) はなやさいサラダ キウイフルーツ ほうれんそうとたまごのスープ	ふたにく 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	692 25.4 29.5 2.9		
2	木			ごはん	チリコンカン あおりのポテト ジュリエンスープ オレンジ	ふたにく とりにく だいず いんげんまめ ひよこまめ あおりの ベーコン	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ えのきだけ オレンジ	こめ サラダあぶら じゃがいも	657 26.6 15.9 1.8		
3	金		二中 リクエスト給食	ごはん	とりのからあげ キャベツときゅうりのうめあえ とんじる れいとうみかん	とりにく ちくわ ふたにく 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	635 25.7 18.2 2.2		
6	月			キムカル チャーハン	ショウロンボウ (2こ) パンサンスー みそやさいスープ	ふたにく 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	692 22.5 24.2 3.5		
7	火			ごはん	サンマのかばやき こまつなのおかかあえ さわにわん パナナ	サンマ かつおぶし ふたにく 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	638 22.4 21.4 1.7		
8	水			パンプキン パン	ミートソースグラタン キャベツとみずなのサラダ コンソメスープ シャインマスカット (2こ)	ふたにく だいず チーズ かにかまぼこ ウィナー	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 シャインマスカット	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	682 25.4 22.1 3.3		
9	木			むぎごはん	おやこに さつまいもとごさかなのあげに なめこじる	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	699 29.6 21.4 1.9		
10	金	二小 12年		ごはん	えびのチリソースかけ チンジャオロースー うすらたまごとうふのスープ	えび ふたにく 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	667 27.4 23.5 1.6		
13	月			ごはん	キピナゴのかりかりあげ (2こ) だいこんとツナのちゅうかサラダ ジャージャンとうふ とうもろこし	キピナゴ ツナ ふたにく 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	700 26.6 23.7 2.1		
14	火			ごはん のりふりかけ	にくいりたまごやき うみのさちサラダ おくすかけ	のり かつおぶし たまご ふたにく わかめ えび ささかまぼこ あぶらあげ	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 しいたけ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも うーめん かたくりこ	636 27.2 16.7 2.4		
15	水	二小6年	みやぎ すいさん 水産の日	(むぎごはん)	ふたどん ヨーグルト ひじきとしらすのいりに みそけんちんじる	ふたにく 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	665 31.4 17.2 2.1		
16	木	二小6年		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 パンプキンポターシュ	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	665 28.2 24.3 2.4		
17	金			ごはん	カツオのごまみそかけ じゃがいものそばろに かきたまじる パナナ	カツオ みそ ふたにく 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 えのきだけ 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	692 34.2 17.3 2.1		
21	火	二小3年	お月見 こんだて	まいだけ ごはん	さつまいもとちくわのてんぷら かいそうサラダ しらたまだんごじる	あぶらあげ ちくわ あおりの わかめ こんぶ かんてん つのまた かにかまぼこ とりにく こおひとうふ	まいだけ 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 しらたまもち	650 19.9 20.2 2.5		
22	水	二小5年		こめこパン いちごジャム	サケのカレーマヨネーズやき ブロッコリーのカラフルサラダ しお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	684 31.8 25.3 2.7		
24	金			ごはん	ブルコギ レモンソーダゼリー もやしのちゅうかあえ にくだんごのちゅうかスープ	ふたにく ハム わかめ とりにく かんてん	にんじん たまねぎ ほくさい 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	672 26.9 17.5 2.4		
27	月			ごはん	しろみさかなのオニオンソースかけ ちくげんに だいこんとあぶらあげのみそしる	ホキ とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやえんどう だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	642 25.1 19.2 2.2		
28	火			むぎごはん	なつとう なし かみかみサラダ じゃがいものごもくに	なつとう いか ふたにく 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	677 28.2 17.9 1.9		
29	水	村小6年		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 ベジマメルソース	699 29.1 27.6 2.5		
30	木	村小6年 二小4年		ごはん	サバのみそやき きりほしだいこんのいりに こんさいじる 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	643 25.8 19.1 1.8		
月平均栄養価				エネルギー：667kcal		たんぱく質：26.9g		脂質：20.9g		塩分：2.3g	

※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」