



7・8 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○

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 (体をくする)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (無油力になる)		
7/1	金	村小5年		ごはん	ささかまのしよくあげ こまつなのあえもの じゃがいものごもくに	ささかまほこ あおのり かにかまほこ ぶたにく うすらたまご	こまつな コーン キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ てんぷらこ ごま サラダあぶら じゃがいも さとう	628 24.8 17.6 2.1	
4	月	村小5年 二小1年 二小2年		ごはん	フルコギ わかめのちゅうかサラダ みそやさいスープ	ぶたにく わかめ ハム とりにく みそ	にんじん たまねぎ はくさい なら こんにゃく きゅうり キャベツ コーン 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 ごま じゃがいも	600 27.3 16.6 2.6	
5	火		七夕セレクト メニュー	ゆかり ごはん	セレクトきゅうりしよく A: ほしがたポテトコロッケ B: ほしがたメンチカツ やさしいごますあえ たなばたうーめんじる	ぶたにく たまご とりにく なると とうふ	あかしそ たまねぎ きゅうり もやし にんじん 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 ごま さとう ぶ うーめん	618 24.0 18.3 2.8	
6	水	二小5年		ハニー トースト	ミートボール(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエヌスープ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく ワインナー ベーコン	たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ にんじん えのきたけ キウイフルーツ	パン マーガリン さとう はるさめ パンこ バター かたくりこ	689 23.8 28.7 3.2	
7	木	村小4年 二小5年		(むぎごはん)	ぶたどん きりほしだいこんのゴマネズサラダ とりにくのうすくずじる	ぶたにく ツナ のり とりにく あぶらあげ とうふ	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 にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ かたくりこ	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま 1.7	622 31.3 19.5 1.7	
8	金			ごはん	しろみぎかなのオニオンソースかけ ひじきのいりに けんちんじる プチぶよトマト	ホキ ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく トマト	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも 2.0	595 23.7 17.4 2.0	
11	月			ごはん おさかなのりかけ	けずりぶし のり たまご だいいん とうふ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん 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 ごま	650 30.1 19.1 2.0		
12	火			ごはん	キピナゴのかりかりあげ(2こ) はるさめサラダ ジャージャンとうふ	キピナゴ ハム ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいのこ ねぎ しいたけ なら 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	658 24.9 22.7 2.2	
13	水			(うどん)	サラダうどん(サラダうどんのぐ・つゆ) ぶたにくのトマトチーズやき ピーチゼリー	ぶたにく チーズ ツナ	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 にんじん みずな もも	うどん オリーブ油 さとう マヨネーズ ゼリー	660 29.7 20.8 2.7	
14	木			ごはん	サバのなんばんづけ キャベツときゅうりのうめあえ とんじる	サバ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ うめ にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも 2.1	618 25.7 21.7 2.1	
15	金			ちゅうか おこわ	とりにくカシューナッツのいためもの ちゅうかコーンスープ こだますいか	ぶたにく とりにく たまご	まいたけ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが パプリカ ビーマン たまねぎ しめじ コーン チンゲンサイ しいたけ	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	669 27.3 24.7 2.5	
19	火			ピタパン	ドライカレー かぼちゃとまめのサラダ ABCマカロニスープ パナナ	ぶたにく とりにく だいず ハム	にんじん たまねぎ トマト ビーマン 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	650 29.8 21.6 2.8	
20	水	7月の魚は カツオ!	みやぎ 水産の日	ごはん	カツオとこおりとうふのごまみそあえ ほうれんそうのいそべあえ さわにわん フロズンヨーグルト	カツオ だいず こおりとうふ みそ ちくわ のり ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん 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 ごま 2.0	651 31.6 17.8 2.0	
<h3>なつやすみ</h3>										
8/22	月			(ごはん)	ビビンバ(やきにく・ナムル) にくだんごのちゅうかスープ とうもろこし	ぶたにく とりにく かんてん	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん 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 とうもろこし	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	620 29.9 21.0 1.9	
23	火			(むぎごはん)	なつやさいカレー ブロッコリーサラダ パイナップル	ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん 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 パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ	621 22.9 15.6 2.1	
24	水			バターロール パン	とりにくのレモンソースかけ フレンチサラダ トマたまスープ グレープゼリー	とりにく ハム ベーコン 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 にんじん 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	642 25.9 24.7 2.6	
25	木			ごはん	カレイのフライ(ソース) やさしいあまがらめ おくすかけ れいとうみかん	カレイ あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう にんじん 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 ごま じゃがいも ぶ うーめん	661 23.6 17.0 1.9	
26	金			ごはん	おやくに かみかみサラダ あぶらふのみそしる	とりにく たまご いか とうふ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも あぶらふ	606 28.4 17.5 2.3	
29	月			ごはん	サゲのココマヨやき きんぴらごぼろ なめこじる オレンジ	サゲ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ねぎ パプリカ ビーマン しょうが にんじん こんにゃく 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 ごま サラダあぶら さとう	627 30.4 21.1 2.2	
30	火			ごはん	えびのチリソースかけ わかめとはるさめのちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	えび わかめ ハム ぶたにく うすらたまご かまぼこ とうふ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ にんじん 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	692 28.8 23.8 2.1	
31	水			チーズ ホットドック	イタリアンサラダ ポトフ	ワインナー 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 にんじん 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	683 26.3 34.7 3.1	
7・8月平均栄養価				エネルギー: 641kcal	たんぱく質: 27.1g	脂質: 21.0g	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」