

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 (無ゆ力になる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	kcal g g g	
7/1	金			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	447 17.1 11.8 1.6		
4	月			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	423 192 108 2.0		
5	火		七タメニュー	ゆかり ごはん	ほしがたポテトコロッケ やさしいごますあえ 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 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	431 15.5 11.1 2.1		
6	水			ハニー トースト	ミートボール ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエンスープ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく ウインナー 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 はちみつ パンこ バター かたくりこ	412 13.9 16.7 2.1		
7	木			(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 わかめ 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	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ	445 22.6 13.3 1.5		
8	金			ごはん	しろみざ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	418 16.2 11.4 1.4		
11	月			ごはん おきかなるりかけ	にくいりたまごやき だいこんとみずなのサラダ えびだんごじる れいとうみかん	けずりぶし のり たまご ぶたにく ハム えび タラ 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	477 22.0 12.9 1.7		
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 たけのこ 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	487 18.0 16.7 1.9		
13	水			(うどん)	サラダうどん(サラダうどんのく・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 オリーブゆ さとう マヨネーズ ゼリー	518 21.9 14.4 2.3		
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	437 17.8 14.7 1.8		
15	金			ちゅうか おこわ	とりにくとか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	477 19.3 17.2 2.0		
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	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	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	469 21.8 15.6 2.4		
20	水		みやぎ カゾオ! 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	470 23.3 10.9 1.6		
なつやすみ											
8/22	月			(ごはん)	ピピンパ(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 かんでん	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	448 21.8 14.7 1.6		
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 ズッキーニ 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	441 15.5 9.9 1.6		
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 オリーブゆ さとう クルトン ゼリー	435 16.9 15.9 1.9		
25	木			ごはん	カレイのフライ(ソース) やさしいあまがらめ おくずかけ 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	486 16.5 11.2 1.3		
26	金			ごはん	おやこに かみかみサラダ あぶらぶのみそじる	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 グリーンピース 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 あぶらぶ	431 20.0 11.6 1.9		
29	月			ごはん	サゲのkokマヨやき きんぴらごぼう 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 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 ごま サラダあぶら さとう	435 19.7 14.1 1.7		
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 かまほこ 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	499 20.8 16.6 1.7		
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	411 15.7 19.7 2.1		
7・8月平均栄養価				エネルギー: 452kcal		たんぱく質: 18.9g		脂質: 13.8g		塩分: 1.8g	

※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」