

7・8 月分 予定献立表



幼稚園用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

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                        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                         |   |              |                                                                                     | 主 食                                        | おかず                                                                                                                                                                                                                                                                               |  赤色の食品<br>(体をつくる)                            |  緑色の食品<br>(体の調子を整える)                                                   |  黄色の食品<br>(熱や力になる)             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>塩 分 g |                            |  |
| 7/1                                                                                                                                                                                     | 火 |              |    | ごはん                                        |  肉みそ<br> 大根とツナのナムル<br> 中華豆腐スープ |  ぶたにく だいず<br>ツナ とうふ みそ                       |  たけのこ にんじん グリンピース ねぎ<br>たまねぎ だいこん きゅうり コーン はくさい<br>きくらげ しいたけ しょうが にんにく |  こめ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ドレッシング |                                         | 401<br>19.2<br>10.7<br>1.5 |  |
| 2                                                                                                                                                                                       | 水 |              |                                                                                     | おからパン                                      | サケのオニオンソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>ベーコンと夏野菜のスープ                                                                                                                                                                                                                                         |  サケ ハム<br>ベーコン                               | ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ<br>ズッキーニ さやいんげん にんじん パプリカ<br>たまねぎ にんにく しょうが                                                                                         | パン あぶら さとう<br>じゃがいも かたくりこ<br>ノンオイルドレッシング                                                                          |                                         | 417<br>22.0<br>17.7<br>2.1 |  |
| 3                                                                                                                                                                                       | 木 |              |                                                                                     | ごはん                                        | 特製焼き肉<br>小松菜のいそべ和え<br>にらたま汁                                                                                                                                                                                                                                                       |  ぶたにく ささかまぼこ<br>のり とうふ たまご                   | たまねぎ こまつな<br>もやし えのきだけ にら<br>レモン しょうが にんにく                                                                                                               | こめ こむぎこ さとう<br>あぶら かたくりこ                                                                                          |                                         | 445<br>19.8<br>15.1<br>1.7 |  |
| 4                                                                                                                                                                                       | 金 |              |                                                                                     | (麦ごはん)                                     | 夏野菜カレー<br>ハムとコーンのサラダ<br>すいか                                                                                                                                                                                                                                                       |  ぶたにく スkimミルク<br>ハム                          | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト<br>えだまめ パプリカ ズッキーニ かぼちゃ<br>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<br>あぶら さとう<br>カレールウ                                                                                   |                                         | 455<br>15.9<br>11.9<br>1.6 |  |
| 7                                                                                                                                                                                       | 月 |              | たなばたきゅうりしよく<br>七夕給食                                                                 | ごはん                                        | 星形メンチカツ<br>グリーンサラダ<br>セブスターめん汁                                                                                                                                                                                                                                                    |  ぶたにく とりにく<br>ハム あぶらあげ のり<br>なると とうふ たまご     | たまねぎ ブロッコリー きゅうり<br>オクラ ねぎ しいたけ<br>にんじん みつば しょうが                                                                                                         | こめ あぶら こむぎこ<br>ノンオイルドレッシング<br>パンこ うーめん さとう ふ                                                                      |                                         | 498<br>22.5<br>16.7<br>2.4 |  |
| 8                                                                                                                                                                                       | 火 |              |                                                                                     | 給食はありません                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                         |                            |  |
| 9                                                                                                                                                                                       | 水 |              |                                                                                     | ごはん                                        | 白身魚のみそマヨネーズ焼き<br>小松菜とツナの和え物  ヨーグルト<br>大根と油揚げのひきな汁                                                                                                                                                |  ホキ ツナ あぶらあげ<br>とうふ ヨーグルト<br>みそ              | ねぎ しょうが こまつな<br>キャベツ だいこん にんじん                                                                                                                           | こめ マヨネーズ<br>さとう じゃがいも                                                                                             |                                         | 450<br>21.6<br>11.5<br>1.9 |  |
| 10                                                                                                                                                                                      | 木 |              |                                                                                     | ココア<br>揚げパン                                | 肉団子<br>枝豆とコーンのソテー<br>コンソメスープ                                                                                                                                                                                                                                                      |  きなこ とりにく<br>ベーコン                            | たまねぎ コーン えだまめ<br>キャベツ にんじん<br>さやいんげん しめじ                                                                                                                 | パン パンこ さとう<br>あぶら マカロニ                                                                                            |                                         | 382<br>15.3<br>14.5<br>1.6 |  |
| 11                                                                                                                                                                                      | 金 |              |                                                                                     | ごはん                                        | ブルコギ<br>寒天入りもやしの中華和え<br>なめこの中華たまごスープ                                                                                                                                                                                                                                              |  ぶたにく ハム<br>かんてん とうふ<br>たまご                 | にんじん にんにく たまねぎ はくさい<br>にら もやし きゅうり なめこ<br>チンゲンサイ ねぎ たけのこ きくらげ                                                                                            | こめ あぶら さとう<br>はるさめ ごま<br>かたくりこ                                                                                    |                                         | 438<br>19.1<br>13.8<br>1.5 |  |
| 14                                                                                                                                                                                      | 火 |              |                                                                                     | ごはん                                        | 焼き餃子<br>春雨サラダ<br>麻婆豆腐                                                                                                                                                                                                                                                             |  ハム とうふ<br>ぶたにく ぶたレバー                      | きゅうり キャベツ もやし<br>にんじん ねぎ にら<br>しいたけ にんにく しょうが                                                                                                            | こめ あぶら<br>はるさめ さとう<br>かたくりこ こむぎこ                                                                                  |                                         | 456<br>18.4<br>14.3<br>1.9 |  |
| 15                                                                                                                                                                                      | 水 |              |  | ごはん<br>おかかふりかけ                             |  とり肉とねぎのたまご焼き<br> ごまきゅうり漬<br>じゃがいもと大根のみそ汁                                                                   |  たまご チーズ<br>とりにく とうふ<br>みそ かつおぶし           | たまねぎ こねぎ きゅうり<br>にんじん だいこん<br>ねぎ しめじ                                                                                                                     | こめ マヨネーズ さとう<br>あぶら ごま<br>じゃがいも                                                                                   |                                         | 409<br>15.8<br>13.3<br>2.0 |  |
| 16                                                                                                                                                                                      | 木 | 今月の魚は<br>アジ! | みやぎ<br>水産日                                                                          | ごはん                                        | アジフライ<br>海そうとしらすの和え物<br>豚汁 オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                   |  アジ しらす つのまた<br>わかめ みる かんてん<br>ぶたにく とうふ みそ | きゅうり コーン キャベツ<br>にんじん だいこん こんにゃく<br>ごぼう はくさい ねぎ オレンジ                                                                                                     | こめ あぶら<br>ごま じゃがいも<br>パンこ ドレッシング                                                                                  |                                         | 460<br>17.8<br>15.2<br>1.5 |  |
| 17                                                                                                                                                                                      | 木 |              |                                                                                     | (うどん)                                      | 豚肉のトマトチーズ焼き<br>サラダうどん(めんつゆ)<br>レモンソーダゼリー                                                                                                                                                                                                                                          |  カニかまぼこ たまご<br>わかめ ぶたにく<br>チーズ             | キャベツ にんじん マッシュルーム<br>きゅうり なす トマト たまねぎ<br>にんにく パセリ                                                                                                        | うどん てんがす<br>あぶら さとう<br>ゼリー                                                                                        |                                         | 467<br>19.5<br>10.9<br>5.2 |  |
| 18                                                                                                                                                                                      | 金 |              |                                                                                     | 給食はありません                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                         |                            |  |
| <div> 夏休み </div> |   |              |                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                         |                            |  |
| 8/21                                                                                                                                                                                    | 木 |              |                                                                                     | 給食はありません                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                         |                            |  |
| 22                                                                                                                                                                                      | 金 |              |                                                                                     | ごはん                                        | サバの味噌煮<br>ピリ辛きゅうり<br>おくすかけ 梅ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                   |  サバ あぶらあげ<br>みそ                            | きゅうり にんじん うめ<br>オクラ なす しいたけ<br>しょうが こんにゃく                                                                                                                | こめ あぶら じゃがいも<br>うーめん ふ かたくりこ<br>ゼリー                                                                               |                                         | 476<br>17.6<br>13.9<br>1.9 |  |
| 25                                                                                                                                                                                      | 月 |              | 中華おこわ                                                                               |                                            | 春雨サラダ<br>わかめスープ<br>バイナッブル                                                                                                                                                                                                                                                         |  ぶたにく ハム<br>わかめ ベーコン<br>とうふ                | まいたけ にんじん たけのこ もやし<br>しめじ えだまめ きゅうり キャベツ<br>ねぎ たまねぎ えのきだけ しょうが バイナッブル                                                                                    | こめ もちごめ<br>さとう はるさめ ごま<br>あぶら                                                                                     |                                         | 407<br>12.9<br>12.7<br>1.9 |  |
| 26                                                                                                                                                                                      | 火 |              |  | ごはん                                        | 肉入り卵焼き  角チーズ<br>肉入りたまご焼き 角チーズ<br>小松菜のおかががらめ                                                                                                                                                    |  たまご ぶたにく<br>かつおぶし なまあげ<br>チーズ みそ          | たまねぎ にんじん ねぎ<br>こまつな キャベツ だいこん<br>えのきだけ こんにゃく                                                                                                            | こめ さとう<br>じゃがいも あぶら                                                                                               |                                         | 439<br>19.9<br>14.6<br>1.9 |  |
| 27                                                                                                                                                                                      | 水 |              |                                                                                     | こめこ<br>米粉パン                                | チキンのバーベキューソース<br>夏野菜サラダ<br>肉団子のクリームスープ                                                                                                                                                                                                                                            |  とりにく ハム<br>ぶたにく いんげんまめ<br>スキムミルク          | たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー パプリカ<br>きゅうり コーン セロリー たまねぎ にんじん<br>はくさい りんご にんにく しょうが                                                                                   | こめこパン こむぎこ<br>じゃがいも さとう<br>ドレッシング ホワイトソース                                                                         |                                         | 421<br>24.0<br>14.6<br>1.8 |  |
| 28                                                                                                                                                                                      | 木 |              |                                                                                     | (ごはん)                                      | ビビンバ<br>ワンタンスープ<br>ゴールデンキウイ                                                                                                                                                                                                                                                       |  ぶたにく ハム                                   | にんじん だいずもやし だいこん はくさい<br>たまねぎ チンゲンサイ キウイフルーツ<br>ほうれんそう しょうが にんにく                                                                                         | こめ あぶら<br>さとう ごま ワンタン                                                                                             |                                         | 401<br>18.9<br>9.9<br>1.7  |  |
| 29                                                                                                                                                                                      | 金 |              |                                                                                     | (麦ごはん)                                     | キーマカレー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>とうもろこし(味米)                                                                                                                                                                                                                                             |  ぶたにく だいず<br>スキムミルク ツナ                     | たまねぎ にんじん トマト<br>ブロッコリー きゅうり コーン グリンピース<br>とうもろこし にんにく しょうが                                                                                              | こめ むぎ<br>あぶら カレールウ<br>ノンオイルドレッシング                                                                                 |                                         | 437<br>19.9<br>10.4<br>1.5 |  |
| 7・8月平均栄養価                                                                                                                                                                               |   |              |                                                                                     | エネルギー：437kcal たんぱく質：18.6g 脂質：13.5g 塩分：2.0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                         |                            |  |

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ マークがある日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。