令和5年度

7･8 月分 予定献立表

中学校用
○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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体の組織をつくる）	緑色の食品（体の調子を整える）	黄色の食品（エネルギーになる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
7／3	月	一中 二中1年		ごはん	親子煮 ポテトサラダ わかめと厚揚げのみそ汁	とりにく たまご ハム わかめ あつあげ **みそ**	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり グリンピース キャベツ ねぎ しめじ	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	846 37.3 26.0 2.9
4	火	二中3年		ごはん	サバの竜田揚げ ヨーグルト 野菜のごま酢和え にらと豆腐のすまし汁	サバ あぶらあげ とうふ ヨーグルト	**きゅうり** もやし にんじん えのきたけ にら しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	907 32.6 34.6 2.3
5	水	一中3年 二中2,3年		ハニートースト	ミートボール（3個） ハムとコーンのサラダ チキンと豆のトマトスープ	ぶたにく ハム とりにく だいず いんげんまめ ひよこまめ	パプリカ キャベツ **きゅうり** コーン **たまねぎ ズッキーニ** にんじん トマト パセリ にんにく	パン マーガリン はちみつ バター さとう オリーブゆ **じゃがいも** ドレッシング パンこ	869 32.4 33.7 3.5
6	木	一中3年 二中3年		（麦ごはん）	夏野菜カレー チキンサラダ 小玉すいか 角チーズ	ぶたにく スキムミルク とりにく チーズ	**たまねぎ** にんじん **トマト なす ズッキーニ** **かぼちゃ** えだまめ **さやいんげん** にんにく しょうが キャベツ **きゅうり** ブロッコリー レモン すいか	**こめ** むぎ サラダあぶら **じゃがいも** オリーブゆ さとう カレールウ	824 31.7 22.2 2.9
7	金	**給食はありません**							
10	月			麦ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ（3個） チンジャオロースー マーボー豆腐	キビナゴ ぶたにく とうふ ぶたレバー	しいたけ ピーマン パプリカ たけのこ ねぎ にんじん にら にんにく しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	832 38.6 26.4 2.5
11	火			中華おこわ	シュウマイ（3個） キャベツとさつま揚げの中華和え 中華コーンスープ ゴールデンキウイ	ぶたにく さつまあげ たまご	まいたけ にんじん たけのこ しめじ えだまめ にんにく キャベツ **きゅうり** コーン **たまねぎ** こねぎ ゴールデンキウイ	**こめ もちごめ** サラダあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	813 27.4 25.2 3.8
12	水			バターロールパン	セレクト給食 A：ホワイトソースグラタン B：ミートソースグラタン 花野菜サラダ ベーコンと夏野菜のスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン チーズ	**たまねぎ** しめじ にんじん にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン キャベツ パセリ **きゅうり ズッキーニ**	パン マカロニ バター サラダあぶら さとう ドレッシング **じゃがいも** オリーブゆ ベシャメルソース ハヤシルウ	828 32.4 32.4 3.9
13	木			ごはん	サケのみそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 パイナップル	サケ ひじき さつまあげ だいず とりにく とうふ あぶらあげ **みそ**	ねぎ しょうが にんじん えだまめ だいこん ごぼう パイナップル こんにゃく	**こめ** サラダあぶら さとう マヨネーズ **じゃがいも**	831 34.8 24.2 2.3
14	金			おからパン（うどん）	サラダうどん（具・めんつゆ） 豚肉のトマトチーズ焼き レモンソーダゼリー	ツナ わかめ ぶたにく チーズ	コーン キャベツ **きゅうり** にんじん **たまねぎ** マッシュルーム **なす トマト** にんにく レモン	うどん マヨネーズ オリーブゆ さとう ゼリー	860 40.1 27.8 3.6
18	火			（麦ごはん）	ミートボールのハヤシライス チーズ入りチョップドサラダ メロン プチぷよトマト	とりにく チーズ ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく **トマト** きゅうり キャベツ グリンピース パプリカ メロン	**こめ** むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも バター クルトン アーモンド パンこ ハヤシルウ	808 25.0 23.2 2.7
19	水	今月の魚は **カツオ！**	**みやぎ水産の日**	ごはん のりふりかけ	カツオと大豆の揚げ煮 オレンジ キャベツときゅうりの梅和え じゃがいもとわかめのみそ汁	カツオ だいず ちくわ わかめ けずりぶし のり あぶらあげ **みそ**	えだまめ きゅうり キャベツ うめ たまねぎ ねぎ しめじ オレンジ しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	817 40.4 20.4 3.1
20	木	二中		ごはん	五目たまご焼き 海そうサラダ じゃが豚キムチ	たまご とうふ とりにく つのまた ミル わかめ ハム ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ はくさい グリンピース にら こんにゃく	**こめ** サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	820 33.3 23.9 2.5
夏休み									
8／21	月			キムカルチャーハン	とり肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ パイナップル	ぶたにく とりにく わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい パプリカ ピーマン たけのこ しいたけ えのきたけ にんにく しょうが パイナップル	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ カシューナッツ	858 36.5 28.8 3.7
22	火			（麦ごはん）	ひき肉と夏野菜のカレー キャベツとツナのサラダ とうもろこし味来 角チーズ	ぶたにく だいず スキムミルク ツナ チーズ	**たまねぎ** にんじん トマト **ズッキーニ** **なす** にんにく しょうが キャベツ **きゅうり** グリンピース ブロッコリー **とうもろこし**	**こめ** むぎ サラダあぶら ドレッシング カレールウ	851 33.8 25.5 2.6
23	水			ソフトパン いちごジャム	ミートローフ 夏野菜のチョップドサラダ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく たまご ハム ベーコン	たまねぎ **きゅうり** キャベツ **かぼちゃ** ズッキーニ えだまめ パプリカ にんじん もやし にんにく	パン ジャム パンこ さとう マヨネーズ アーモンド クルトン オリーブゆ かたくりこ	807 37.6 32.3 4.0
24	木	二中		（ごはん）	スタミナ丼 青のりポテト ブルーン味のヨーグルト もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく あおのり ヨーグルト あぶらあげ とうふ **みそ**	にんじん **たまねぎ** にら しめじ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし えのきたけ	**こめ** サラダあぶら さとう ごま **じゃがいも**	893 38.4 28.2 2.4
25	金	二中	**一中の梅使用**	ごはん	カツオのフライ（ソース） 切干大根の煮物 おくずかけ 梅ゼリー	カツオ あぶらあげ あおのり さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいずもやし **さやいんげん なす** こんにゃく **うめ**	**こめ** サラダあぶら さとう **じゃがいも** うーめん ふ こむぎこ かたくりこ パンこ ゼリー	809 29.0 16.5 2.7
28	月			（麦ごはん）	豚丼 海そうとちくわのサラダ ひきな汁 バナナ	ぶたにく わかめ つのまた ちくわ あぶらあげ とうふ ミル **みそ**	たまねぎ さやいんげん キャベツ しょうが きゅうり コーン ブロッコリー ねぎ だいこん にんじん こんにゃく バナナ	**こめ** むぎ サラダあぶら ドレッシング さとう	818 36.2 20.5 2.6
29	火			ごはん	白身魚のチリソースかけ ブロッコリーのチャイナサラダ 豆腐の中華煮	ホキ かにかまぼこ とうふ ぶたにく うずらたまご かまぼこ	ねぎ ブロッコリー たまねぎ コーン きゅうり にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	887 40.1 27.3 3.2
30	水			食パン	ベーコンと玉ねぎのたまご焼き カラフルサラダ ポークビーンズ	ベーコン たまご チーズ ハム ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト パプリカ きゅうり ブロッコリー グリンピース にんにく	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	818 40.5 30.5 4.2
31	木		31日は やさいの日です	ごはん	チキン南蛮（タルタルソース） ピリ辛きゅうり 肉じゃが オレンジ	とりにく ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが こんにゃく オレンジ	**こめ** サラダあぶら さとう てんぷらこ じゃがいも タルタルソース	884 34.5 28.5 2.3
7・8月平均栄養価				エネルギー：843kcal	たんぱく質：34.8ｇ	脂質：26.5ｇ	塩分：3.1ｇ		

※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。