

令和8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		使用する主な材料			栄養価
				主食	おかず	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)	
7/1	水	一中3年 二中3年		ごはん	白身魚のチリソースかけ チンジャオロースー ワントンスープ	ホキ ぶたにく ハム	ねぎ しいたけ ビーマン パプリカ たけのこ もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	800 たんぱく質 35.7 脂質 20.2 塩分 2.7
2	木	一中3年 二中2・3年		ミルクパン	ハニーマスタードチキン グリーンサラダ クリームスープ オレンジ	とりにく ハム だいず スキムミルク	ブロッコリー きゅうり パプリカ セロリー マッシュルーム たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	パン こむぎこ あぶら はちみつ さとう ノンオイルドレッシング マカロニ ジャがいも ホワイトソース	851 たんぱく質 42.1 脂質 30.7 塩分 3.2
3	金	一中3年 二中3年		ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き 小松菜とささみのおかか和え 切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう じゃがいも	785 たんぱく質 35.5 脂質 24.2 塩分 2.5
6	月			(ごはん)	スタミナ丼 角チーズ わかめとちくわの和え物 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ チーズ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう ドレッシング ごま	769 たんぱく質 38.2 脂質 20.6 塩分 3.1
7	火		七夕給食	七夕そば ごはん	星型メンチカツ (ソース) セタうーめん汁 フルーツポンチ	とりにく のり ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん ねぎ コーン オクラ しいたけ しょうが みかん もも パイナップル レモン こねぎ たまねぎ	こめ あぶら さとう ふ うーめん ゼリー パンこ こむぎこ	834 たんぱく質 35.1 脂質 23.6 塩分 3.8
8	水			ごはん	サケのごまみそ焼き じゃがいものそば煮 沢煮うどん	サケ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	813 たんぱく質 39.9 脂質 18.0 塩分 2.7
9	木		セレクト給食	バターロール パン	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 ジュリエヌスープ	とりにく チーズ ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ ブロッコリー しめじ にんじん トマト きゅうり カリフラワー パプリカ キャベツ えのきたけ にんにく コーン	パン マカロニ バター ホワイトソース あぶら デミグラスソース さとう ドレッシング	826 たんぱく質 33.0 脂質 31.7 塩分 4.0
10	金			ごはん	ヤンニョムチキン チャブチ わかめスープ	とりにく ぶたにく わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	816 たんぱく質 32.5 脂質 25.8 塩分 2.9
13	月			(麦ごはん)	夏野菜カレー マカロニサラダ すいか	ぶたにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ ズッキーニ かぼちゃ えだめめ コーン きゅうり にんにく しょうが すいか	こめ 苳ぎ じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ ノンオイルドレッシング	822 たんぱく質 29.7 脂質 18.8 塩分 2.9
14	火			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 根菜汁	アカウオ ぶたにく とりにく こおりどうふ みそ	たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ パプリカ にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	812 たんぱく質 39.3 脂質 20.8 塩分 2.5
15	水	今日は しらす!	みやぎ 水産の日	しらす入り わかめごはん	五目たまご焼き ごぼうサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	わかめ しらす たまご とうふ とりにく ハム なまあげ みそ	にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ ごぼう きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	806 たんぱく質 35.0 脂質 26.7 塩分 4.0
16	木			おからパン (うどん)	とり天 サラダうどん (めんつゆ) レモンソーダゼリー	ツナ わかめ とりにく	コーン キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	うどん マヨネーズ てんぷらこ あぶら さとう ゼリー パン	950 たんぱく質 39.3 脂質 30.7 塩分 7.2
17	金			ごはん	ボークショウマイ (2個) 豆もやしのナムル ジャージャン豆腐	ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ	だいずもやし きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	813 たんぱく質 32.0 脂質 25.1 塩分 3.1
夏休み									
8/21	金			ごはん	アジフライ (ソース) 切干大根の炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 梅ゼリー	アジ あぶらあげ さつまあげ わかめ とうふ みそ	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ だいこん うめ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ゼリー	813 たんぱく質 29.6 脂質 21.3 塩分 2.8
24	月			(ごはん)	油ふり 野菜のごま酢和え すまし汁	ぶたにく たまご なた あぶらあげ とうふ こおりどうふ わかめ	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	778 たんぱく質 35.3 脂質 21.3 塩分 3.0
25	火			(麦ごはん)	ビビンバ (焼き肉・ナムル) 中華春雨スープ オレンジ	ぶたにく ハム とうふ なた	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん ねぎ しめじ しょうが にんにく オレンジ	こめ 苳ぎ あぶら さとう ごま はるさめ	721 たんぱく質 34.4 脂質 17.0 塩分 3.6
26	水			(麦ごはん)	キーマカレー 夏野菜サラダ とうもろこし (味来)	ぶたにく だいず スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ グリーンピース ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ にんにく しょうが とうもろこし	こめ 苳ぎ あぶら カレールウ ドレッシング	861 たんぱく質 34.7 脂質 24.0 塩分 3.3
27	木			ピザトースト	キャベツとコーンのサラダ チキンと豆のトマトスープ 鉄分ヨーグルト	ウインナー チーズ ハム とりにく いんげんまめ だいず ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ コーン ビーマン キャベツ きゅうり にんじん トマト にんにく	パン オリーブゆ さとう ドレッシング じゃがいも バター	835 たんぱく質 38.1 脂質 30.6 塩分 4.2
28	金			ごはん	ホッケの竜田揚げ キャベツときゅうりの梅和え みそけんちん汁	ホッケ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ うめ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	771 たんぱく質 33.0 脂質 21.8 塩分 2.8
31	月			ごはん	揚げきょうざ (3個) ホイコーロー 中華たまごスープ	たまご ぶたにく ベーコン とうふ みそ	にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ビーマン チンゲンサイ ねぎ しいたけ にんにく しょうが にら	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	788 たんぱく質 29.5 脂質 26.1 塩分 1.8
7・8月平均栄養価				エネルギー: 809kcal たんぱく質: 34.8g 脂質: 23.8g 塩分: 3.3g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ごはんに鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※ 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。

イラスト出典元『家庭とつながる! 新食育ブック①〜⑤』小川万紀子監修・少年写真新聞社
『たよになるね! 食育ブック①〜⑤』小川万紀子監修・少年写真新聞社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」