令和6年度

7・8 月分 予定献立表

小学校用

○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（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
7／1	月			（ごはん）	豚丼　オレンジ 切干大根のゴマネーズサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	ぶたにく　ツナ　なまあげ のり　**みそ**	たまねぎ　さやいんげん　にんじん　ねぎ きりぼしだいこん　キャベツ　きゅうり しめじ　しょうが　こんにゃく　オレンジ	**こめ**　サラダあぶら　さとう マヨネーズ　ごま じゃがいも	616 28.2 19.2 1.7
2	火		**七夕給食**	七夕 そぼろごはん	星のメンチカツ 七夕うーめん汁 七夕フルーツカクテル	たまご　とりにく　のり ぶたにく　あぶらあげ なると　とうふ	にんじん　こねぎ　しょうが　オクラ ねぎ　しいたけ　みかん　たまねぎ パイナップル	**こめ**　サラダあぶら　さとう ふ　うーめん　ゼリー パンこ	696 26.6 22.7 2.6
3	水			ハニー トースト	ケチャップウインナー（２個） フレンチサラダ クリームシチュー	ウインナー　とりにく スキムミルク　だいず なまクリーム	キャベツ　きゅうり　パプリカ　コーン たまねぎ　にんじん　ブロッコリー にんにく　レモン	パン　マーガリン　さとう はちみつ　オリーブゆ　バター じゃがいも　ベシャメルソース	698 24.6 32.1 2.5
4	木			麦ごはん	焼きぎょうざ（２個） もやしの中華和え マーボー豆腐	ハム　わかめ　とうふ ぶたにく　ぶたレバー	もやし　きゅうり　にんじん　ねぎ　にら しいたけ　にんにく　しょうが　キャベツ	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　ごま　ドレッシング かたくりこ　こむぎこ	670 27.2 24.8 2.3
5	金			ごはん	サバの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀	サバ　とりにく　ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　えだまめ　だいこん ごぼう　ねぎ　しいたけ　しょうが こんにゃく	**こめ**　さとう　かたくりこ サラダあぶら　じゃがいも	692 26.5 26.7 2.4
8	月			(麦ごはん)	ドライカレー 青のりポテト ジュリエンヌスープ	ぶたにく　とりにく ぶたレバー　だいず あおのり　ベーコン	にんじん　たまねぎ　ピーマン　しょうが にんにく　トマト　キャベツ　えのきたけ グリンピース	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　じゃがいも カレールウ	635 25.6 19.9 2.3
9	火			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ ごまきゅうりづけ もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく　あぶらあげ とうふ　**みそ**	ごぼう　きゅうり　もやし　にんじん えのきたけ　ねぎ　しょうが	**こめ**　かたくりこ　ごま サラダあぶら　さとう	603 24.6 17.8 2.0
10	水			キムカル チャーハン	バンサンスー 肉団子の中華スープ ゴールデンキウイ	ぶたにく　ハム　たまご とりにく　かんてん	たまねぎ　にんじん　ねぎ　にら　はくさい きゅうり　しいたけ　チンゲンサイ にんにく　しょうが　キウイフルーツ	**こめ**　サラダあぶら　さとう はるさめ	605 22.4 18.8 2.7
11	木		**セレクト給食**	ミルクパン	セレクト給食 Ａ：チキンカツ（ソース） Ｂ：白身魚フライ(タルタルソース) イタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく　ホキ　ハム ベーコン	えだまめ　パプリカ　コーン　きゅうり ブロッコリー　キャベツ　たまねぎ にんじん　セロリー　トマト　にんにく パセリ	パン　てんぷらこ　パンこ サラダあぶら　ドレッシング じゃがいも　マカロニ オリーブゆ　さとう タルタルソース	655 27.7 27.5 2.8
12	金			ごはん	肉入りたまご焼き キャベツときゅうり梅和え すまし汁　バナナ	たまご　ぶたにく　ちくわ なると　とうふ　わかめ あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　きゅうり キャベツ　うめ　こんにゃく　バナナ	**こめ**　サラダあぶら さとう	604 25.8 16.5 2.0
16	火	今月の魚は **カツオ！**	**みやぎ水産日**	ごはん	カツオカツ 小松菜のいそべ和え にらたま汁　冷凍みかん	カツオ　ささかまぼこ のり　たまご　とうふ	こまつな　にんじん　もやし　にら えのきたけ　たまねぎ　ねぎ　みかん	**こめ**　サラダあぶら　さとう かたくりこ　パンこ こむぎこ	582 22.3 17.6 1.5
17	水			（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 グレープゼリー	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　なす　トマト**　にんにく パセリ	うどん　マヨネーズ オリーブゆ　さとう　ゼリー	648 27.5 22.2 3.9
18	木			(麦ごはん)	ハヤシライス 夏野菜のチョップドサラダ メロン	ぶたにく　ハム	**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 **ズッキーニ　かぼちゃ**　パプリカ　メロン	**こめ**　むぎ　**じゃがいも**　さとう サラダあぶら　ハヤシルウ　クルトン アーモンド　オリーブゆ	587 21.3 16.1 1.7
19	金			ごはん	プルコギ 大根とハムの中華サラダ わかめスープ	ぶたにく　ハム　わかめ ベーコン　とうふ	にんじん　**たまねぎ**　はくさい　にら だいこん　**きゅうり**　コーン　えのきたけ ねぎ　にんにく	**こめ**　サラダあぶら　さとう はるさめ　ドレッシング　ごま	592 26.1 18.8 2.1
					夏休み				
8／21	水			バターロール パン	サケのムニエルレモンソースかけ かぼちゃと豆のサラダ トマたまスープ	サケ　だいず　ハム ベーコン　たまご	かぼちゃ　きゅうり　えだまめ　トマト たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん パセリ　レモン	パン　こむぎこ　サラダあぶら バター　さとう　ドレッシング オリーブゆ　かたくりこ	606 28.9 27.5 2.3
22	木			ごはん	ミートボールカレー キャベツとチーズのサラダ パイナップル	とりにく　ぶたにく スキムミルク　チーズ	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく キャベツ　ブロッコリー　きゅうり グリンピース　パイナップル	**こめ**　じゃがいも サラダあぶら　ドレッシング カレールウ	638 20.2 18.7 2.2
23	金			(麦ごはん)	ビビンバ（焼き肉・ナムル） 豆腐のスープ とうもろこし（味来）	ぶたにく　とりにく とうふ　なると	ほうれんそう　にんじん　だいずもやし だいこん　はくさい　しいたけ　ねぎ にんにく　しょうが　**とうもろこし**	**こめ**　むぎ　サラダあぶら ごま　かたくりこ　さとう	610 30.3 17.4 1.7
26	月			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ ひじきの炒り煮 手作りとり団子汁	ホキ　ひじき　さつまあげ だいず　とりにく　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　ねぎ　えのきたけ　だいこん こんにゃく	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう	600 26.9 17.6 1.9
27	火			ごはん	ヤンニョムチキン 大根とツナの中華サラダ ビーフンスープ	とりにく　ツナ　ハム なまあげ	ねぎ　だいこん　きゅうり　コーン にんじん　にら　はくさい　しいたけ にんにく　しょうが	**こめ**　かたくりこ　さとう サラダあぶら　ごま ドレッシング　ビーフン	608 25.5 20.9 1.9
28	水			チーズホット ドッグ	ブロッコリーとかにかまのサラダ マカロニ入りコンソメスープ ヨーグルト	ウインナー　チーズ かにかまぼこ　ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー　**きゅうり**　コーン にんじん　**たまねぎ**　キャベツ　パセリ	パン　**じゃがいも**　マカロニ	638 24.9 30.3 3.3
29	木	**二小3年**		ごはん	アジフライ（ソース） 厚揚げのそぼろ煮 おくずかけ	アジ　ぶたにく　ぶたレバー なまあげ　あぶらあげ	にんじん　**たまねぎ**　えだまめ　オクラ **なす**　しいたけ　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**　ふ うーめん　パンこ　こむぎこ	634 26.2 21.6 1.9
30	金			麦ごはん	五目そぼろ 海そうとちくわのサラダ ひきな汁　オレンジ	たまご　とりにく　ぶたレバー　だいず わかめ　つのまた　みる　ちくわ あぶらあげ　とうふ　**みそ**	にんじん　しいたけ　しょうが　キャベツ **きゅうり**　コーン　だいこん　ねぎ グリンピース　オレンジ	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　ドレッシング	587 28.1 17.7 2.1
７・８月平均栄養価				エネルギー：627kcal	たんぱく質：27.4ｇ	脂質：21.5ｇ	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。　※ マークがある日は「**地場産品給食の日**」です。材料の**太字**は町内産です。