

令和8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

				献立名		使用する主な材料			栄養価			
日	曜	給食がない学校	行事食等	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 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g
7/1	水			ごはん	白身魚のチリソースかけ チンジャオロースー ワンタンスープ	 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	604	27.6	16.4	1.9
2	木			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 じゃがいも ホワイトソース	611	31.2	23.2	2.3
3	金			ごはん	 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き 小松菜ときさみのおかか和え 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	609	28.6	20.1	2.0
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	599	31.0	18.0	2.4
7	火		七タそぼろ ごはん	七タそぼろ ごはん	量型メンチカツ (ソース) セターうめん汁 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	659	28.6	20.5	3.0
8	水			ごはん	サケのごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮梅	 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 えだまめ 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	611	30.4	15.2	1.8
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 ジュリエンスープ	 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	610	25.6	24.5	2.8
10	金			ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ 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	622	25.2	20.6	2.4
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 えだまめ コーン きゅうり にんにく しょうが すいか	こめ むぎ 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	644	24.2	16.3	2.2
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	603	30.4	16.9	1.7
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 しょうが 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	624	28.1	22.2	3.1
16	木			(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	647	24.7	19.9	5.9
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	612	25.1	20.5	2.3
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	639	24.7	18.5	2.5
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	596	28.4	17.9	2.3
25	火		麦ごはん	麦ごはん	ビビンバ (焼き肉・ナムル) 中華春雨スープ とうもろこし (味米)	 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 とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	607	29.3	15.5	2.5
26	水			(麦ごはん)	キーマカレー 夏野菜サラダ オレンジ	 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 オレンジ	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング	594	25.9	17.4	2.0
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	635	30.0	24.6	3.0
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	579	25.7	17.7	2.0
31	月			ごはん	揚げぎょうざ (2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 ピーマン 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	602	23.6	21.6	1.3
7・8月平均栄養価				エネルギー: 615kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 19.4g 塩分: 2.5g								

※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
『たよりになるね! 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」