

令和8年度

7・8 月分 予定献立表



幼稚園用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きゅうしゅもくひょう

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 たんぱく質 脂 質 塩 分	
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 ふたにく 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	426 19.5 10.7 1.5	
2	木			給食はありません						
3	金			ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き こまつな 小松菜ときさみのおかか和え きりぼしだいこん 切干大根とじゃがいものみそ汁	ふたにく 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	434 20.4 13.8 1.5	
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	ふたにく 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	436 22.8 12.6 2.0	
7	火		七タそぼろ ごはん	七タそぼろ ごはん	星型メンチカツ 七タラーメン汁 フルーツポンチ	とりにく のり ふたにく 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	492 21.6 14.9 2.3	
8	水			ごはん	サケのごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 さわにわん 沢煮梅	サケ とりにく ふたにく 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	432 21.6 9.5 1.4	
9	木			バターロール パン	ホワイトソースグラタン 花野菜サラダ ジュリエンスープ	とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー しめじ カリフラワー パプリカ キャベツ きゅうり えのきたけ コーン	パン マカロニ バター ホワイトソース あぶら ドレッシング	402 17.2 16.0 2.0	
10	金			ごはん	とり肉のからあげ チャブチェ わかめスープ	とりにく ふたにく 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	428 17.2 13.2 1.7	
13	月			(麦ごはん)	夏野菜カレー マカロニサラダ すいか	ふたにく 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	462 16.8 10.5 1.7	
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 こんさいじる 根菜汁	アカウオ ふたにく とりにく こおりとうふ 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	429 21.6 11.0 1.4	
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	449 20.1 15.3 2.3	
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	501 17.6 13.5 5.2	
17	金			ごはん	ボークシウマイ 豆もやしのナムル ジャージャン豆腐	ふたにく ふたレバー 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	440 17.7 14.0 1.8	
夏休み										
8/21	金			ごはん	アジフライ きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 梅使用!	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	484 18.6 13.7 2.0	
24	月			(ごはん)	油豆腐 野菜のごま酢和え すまし汁	ふたにく たまご なた あぶらあげ とうふ こおりとうふ 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	425 20.3 12.1 1.9	
25	火			(麦ごはん)	ビビンバ(焼肉・ナムル) 中華春雨スープ オレンジ	ふたにく 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 むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	392 19.8 9.4 2.1	
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)	キーマカレー 夏野菜サラダ とうもろこし(味来)	ふたにく 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 むぎ あぶら カレールウ ドレッシング	459 19.7 12.0 1.5	
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 ひよこめめ 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	459 22.3 17.8 2.5	
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	407 17.7 11.3 1.7	
31	月			ごはん	揚げきょうざ(2個) ホイコーロー 中華たまごスープ	たまご ふたにく 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	428 16.4 14.0 1.1	
7・8月平均栄養価				エネルギー：440kcal たんぱく質：19.4g 脂質：13.0g 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。

※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ろう！
「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」