

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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				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	月	二中1年		(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	ふたにく 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	798 35.2 22.9 2.7		
2	火		七夕給食	七夕 そばろごはん	星のメンチカツ 七夕うめん汁 七夕フルーツカクテル	たまご とりにく のり ふたにく 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 うめん ゼリー パンこ	898 32.8 27.9 3.3		
3	水	二中3年		ハニー トースト	ケチャップウインナー(3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 オリブ油 パター じゃがいも ベジメタルソース	909 31.4 42.1 3.5		
4	木	二中2年 二中3年		麦ごはん	焼きぎょうざ(3個) もやし中華和え マーボー豆腐	ハム わかめ とうふ ふたにく ふたレバー	もやし きゅうり にんじん ねぎ いら 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	887 34.3 31.2 3.1		
5	金			給食はありません							
8	月			(麦ごはん)	ドライカレー 青のりポテト ジュリエンスープ	ふたにく とりにく ふたレバー 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 グリーンピース	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも カレールウ	819 31.8 24.0 3.1		
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	ふたにく 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	777 30.3 21.0 2.7		
10	水			キムカル チャーハン	パンサンデー 肉団子の中華スープ ゴールデンキウイ	ふたにく ハム たまご とりにく かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ いら 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	774 27.6 22.6 3.4		
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 オリブ油 さとう タルタルソース	897 36.5 37.0 3.9		
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 パナナ	たまご ふたにく 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 パナナ	こめ サラダあぶら さとう	788 31.9 19.2 3.0		
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 いら 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	757 28.1 21.6 1.9		
17	水			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 グレースゼリー	ツナ わかめ ふたにく 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 パン マヨネーズ オリブ油 さとう ゼリー	909 37.9 30.3 5.0		
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 角チーズ	ふたにく ハム チーズ	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 オリブ油	785 28.2 21.7 2.4		
19	金	一中		ごはん	フルコギ 大根とハムの中華サラダ わかめスープ	ふたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい いら 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	780 34.4 23.1 2.9		
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 オリブ油 かたくりこ	828 39.1 36.0 3.3		
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 とうもろこし(味来)	とりにく ふたにく 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 グリーンピース とうもろこし	こめ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング カレールウ	818 26.1 22.7 2.8		
23	金			(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 豆腐のスープ パイナップル	ふたにく 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 パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら ごま かたくりこ さとう	783 36.3 19.5 2.5		
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	796 34.8 21.8 2.5		
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 いら 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	801 33.1 26.1 2.2		
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	864 32.2 39.4 4.5		
29	木	一中2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 ふたにく ふたレバー 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 ぶ うめん パンこ こむぎこ	816 32.3 25.8 2.3		
30	金	一中1年 一中2年		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 ふたレバー だいず わかめ つまみ 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 グリーンピース オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング	762 35.2 20.8 2.9		
7・8月平均栄養価				エネルギー: 821kcal		たんぱく質: 34.9g		脂質: 26.5g		塩分: 3.0g	

※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。