



7・8月の予定献立表

平成30年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうさい 赤の食材		みどり しょうさい 緑の食材		き しょうさい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだを調子を整える	からだを調子を整える	からだを調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
2 (月)	ごはん 牛乳 イカのしょうがやき たまごやさいのごまサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳	イカ	キャベツ	もやし	こめ	ビタミン米	552	25.6	14.4	283	2.4	
		きんしたまご	あぶらあげ	にんじん	こまつな	ごまドレッシング	じゃがいも	697	36.6	16.2	298	3.0	
3 (火)	ごはん 牛乳 げんまいりつくね カラフルソテー コーンのスープ	牛乳	ウィンナー	もやし	キャベツ	こめ	ビタミン米	596	24.2	16.8	336	2.4	鯉小4年生 ハイキング
		つくね		ピーマン	パプリカ	あぶら		731	27.3	17.9	357	2.8	
4 (水)	ちゅうかめん 牛乳 シューマイ ハムともやしのちゅうかあえ タンメンスープ ミントマト	牛乳	シューマイ	キャベツ	もやし	ちゅうかめん	ごまあぶら	623	28.0	19.9	303	2.9	
		ハム	ぶたにく	きゅうり	にんじん	ラーゆ	ごま	841	36.7	24.8	328	3.7	
5 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのぼんずいため やさいのこんぶふうみつけ ナスのみそしる	牛乳	ぶたにく	キャベツ	たまねぎ	米	ビタミン米	551	24.4	15.0	334	2.2	
		しおこんぶ	とうふ	きゅうり	だいこん	おおむぎ	あぶら	690	33.6	16.9	362	2.6	
6 (金)	〈七夕の日献立〉 ごはん 牛乳 ほしのメンチカツ パック チキンとチーズのサラダ たなばたじる ほしのソーダゼリー	牛乳	ほしのメンチカツ	キャベツ	きゅうり	米	ビタミン米	660	24.2	21.9	327	2.3	
		ササミフレーク	チーズ	にんじん	オクラ	あぶら	ゼリー	822	34.9	25.3	352	2.8	
9 (月)	ごはん 牛乳 いわしのこうみあげ だいこんサラダ ギョウザスープ	牛乳	いわし	ねぎ	だいこん	米	ビタミン米	653	24.9	22.5	318	2.3	
		かまぼこ	すいぎょうさ	にんじん	きゅうり	でんぶん	あぶら	818	25.7	25.8	340	2.8	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 とりにくのてりやき えだまめのおかかあえ キムチのみそしる	牛乳	とりにく	えだまめ	にんじん	米	ビタミン米	564	27.3	15.6	305	2.4	
		かつおぶし	ぶたにく	キャベツ	きゅうり	おおむぎ	さとう	703	37.0	17.5	322	2.9	
11 (水)	ごはん 牛乳 やさいミックスにくだんご ひじきとベーコンのいため なるとのちゅうかスープ	牛乳	にくだんご	コーン	きぬさや	米	ビタミン米	532	19.6	14.8	302	2.3	古中1・3・4・ 6年生 古小2・5年生 ハイキング
		ひじき	ベーコン	きぬさや	ピーマン	さとう	あぶら	658	30.4	15.9	318	2.7	
12 (木)	こめこパン 牛乳 ぶたにくのスパイシーあげ じゅうねーサラダ コンソメスープ	牛乳	ぶたにく	キャベツ	ごぼう	こめこパン	こむぎこ	694	35.0	28.0	333	3.4	鯉中3年生
		ウィンナー		にんじん	こまつな	でんぶん	あぶら	802	35.1	32.2	356	4.1	
13 (金)	ごはん 牛乳 サケのごまみそやき ひじきのあえもの とうふのみそしる	牛乳	サケ	キャベツ	きゅうり	米	ビタミン米	594	27.8	17.9	372	2.5	鯉中 古中 鯉小2年生 和食マナー
		みそ	ひじき	えだまめ	コーン	さとう	ごま	752	35.0	20.5	409	3.1	
17 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース ブロッコリーサラダ もずくのみそしる	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	だいこん	米	ビタミン米	591	25.7	18.9	299	2.1	鯉中
		ササミフレーク	とうふ	しめじ	ブロッコリー	でんぶん	こむぎこ	749	40.0	21.8	318	2.6	
18 (水)	むぎごはん 牛乳 ホッケのしおやき ナスのみそいため もやしのみそしる	牛乳	ホッケ	なす	ピーマン	米	ビタミン米	597	25.9	20.1	307	1.9	
		ぶたにく	みそ	にんじん	たまねぎ	おおむぎ	さとう	748	25.9	23.3	328	2.3	
19 (木)	〈食育の日：アメリカ〉 ハンバーガー (まるパン ハンバーグ) 牛乳 グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳	ハンバーグ	アスパラ	キャベツ	まるパン	さとう	646	28.8	23.4	328	3.4	
		だいた	ぶたにく	きゅうり	コーン	オリーフオイル	じゃがいも	778	25.9	27.1	355	4.1	
20 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ あんにんフルーツ	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	米	ビタミン米	673	20.9	20.0	288	2.3	
				インゲン	キャベツ	じゃがいも	あぶら	834	34.0	22.9	301	2.7	



27 (月)	〈2学期も(ねばり強くバンバン)がんばろう献立〉 ごはん 牛乳 とりにくのバンバンジーやき なめだけ(ねばり)あえ わかめのみそしる バインコンポート	牛乳	とりにく	はくさい	ほうれんそう	米	ビタミン米	622	25.8	17.7	337	2.8	
		かまぼこ	とうふ	にんじん	もやし	ごま		776	31.3	26.2	363	3.4	
28 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそやき だいこんサラダ けんちんじる	牛乳	あじ	だいこん	にんじん	米	ビタミン米	589	26.7	16.0	360	2.5	
		みそ	かまぼこ	きゅうり	こんにやく	さとう	ごま	742	31.9	17.9	392	3.1	
29 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ひじきのサラダ こまつなのみそしる	牛乳	ぶたにく	もやし	にんじん	米	ビタミン米	608	25.3	20.6	323	2.1	
		ひじき	ツナ	きゅうり	こまつな	さとう	ごまあぶら	770	30.7	24.8	348	2.6	
30 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム チキンのバジルやき フレンチサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳	とりにく	キャベツ	きゅうり	コッペパン	ココアクリーム	661	28.1	26.1	329	3.3	
		ツナ	ベーコン	にんじん	こまつな	オリーフオイル	フレンチドレッシング	793	33.4	36.9	355	4.1	
31 (金)	〈野菜の日：カレーでもりもり野菜をたべよう〉 ごはん 牛乳 なつやさいかレー コールスローサラダ やさいかじつゼリー	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	ごはん	ビタミン米	696	20.9	22.5	390	2.4	
				なす	ピーマン	じゃがいも	あぶら	868	25.2	25.3	405	2.9	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お知らせ		今月の平均栄養価 *右は基準値				
給食一口メモ		今月の地産産品				
		小学校(中学年)		中学校		
7月6日は「七夕献立」です。かわい星型のメンチカツや星のソーダゼリーが登場します。お楽しみに♪ 7・8月は暑くなり、食欲もなくなりがちですが、たくさん食べて夏バテしないようにしましょう。夏に収穫される野菜を「夏野菜」と呼びます。きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし...など種類も豊富です。「夏野菜」には、汗をかいて失われる水分や、ビタミン類が多く含まれています。7・8月の給食では、野菜を使った献立が多く登場します。「夏野菜」を食べて、元気な夏を過ごしましょう!		こめ、こめこ、みそ、とうふ、だいず、えごま、あぶらあげ、こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、なす、ピーマン、インゲン、ズッキーニ、ミニトマト				
		エネルギー kcal	641	640	793	820
		たんぱく質 g	27.1	18~32	32.4	25~40
		脂質 g	20.4	18~22	23.2	24~28
		カルシウム mg	339	350	364	450
		塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0