

令和元年度 7・8月の献立予定表 鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	お休み	
		赤の食材	緑の食材	黄の食材	kcal	g	g	mg	g		
		からだをつくる	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						
1 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 海藻サラダ 水キョーザスープ	牛乳 わかめ なると	とり肉 萳わかめ ぶた肉	ねぎ キャベツ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ	麦ごはん さとう ごま油 ごま	604 752	25.2 29.9	17.7 20.1	288 304	2.3 2.9	
2 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすのみそ炒め とうふのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	サバ みそ	なす にんじん 大根 干ししいたけ	ごはん さとう ごま油	695 871	26.6 31.9	29.0 35.0	294 312	2.3 2.8	
3 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ ミニトマト (1人2個)	牛乳 ぶた肉 ベーコン	とり肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ	スパゲティめん さとう オリーブオイル じゃがいも	763 940	33.5 40.1	18.9 21.8	357 391	4.8 5.9	
4 (木)	☆七夕献立&ラッキースター給食☆ 五目ちらし 牛乳 とり肉の照り焼き おかかあえ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 とり肉 とうふ	油揚げ かつお節 のり きんしたまご みそ	かんぴょう きぬさや えだまめ きゅうり おくら ねぎ	ごはん ゼリー	628 788	28.8 35.1	16.6 18.9	340 368	3.1 3.8	
5 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉	ぶた肉	にんじん インゲン すりおろしりんご キャベツ	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールー	653 823	21.3 25.6	20.2 23.4	287 301	2.1 2.6	
8 (月)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 大豆とえごまじゃこのふりかけ 手作り枝豆入りたまご焼き おひたし 生揚げのみそ汁	牛乳 じゃこ かつお節 みそ	大豆 たまご 生揚げ	にんじん えだまめ もやし 干ししいたけ こんにゃく	ごはん さとう えごま	603 762	27.2 33.0	17.9 20.5	412 456	2.3 2.9	鮫小 鮫中
9 (火)	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース シャキシャキサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 ツナ ベーコン	イカ わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん 小麦粉 ざらめ ゼリー	615 771	24.9 29.6	20.7 23.6	278 290	2.3 2.9	
10 (水)	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き 昆布のあぶら炒め なるとのすまし汁	牛乳 こんぶ 油揚げ とうふ	サケ とり肉 なると	ごぼう こんにゃく ほうれん草 干ししいたけ ねぎ	ごはん サラダ油 さとう ごま油	567 739	27.7 33.7	16.1 18.2	342 371	2.5 3.0	鮫中 鮫小2年生 和食マナー
11 (木)	コッペパン クリームゴールド 牛乳 野菜ミックス肉団子 (1人2個) キャベツとコーンのソテー アルファベットスープ	牛乳 ウインナー	とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	コッペパン バター クリームゴールド マカロニ	682 789	23.3 26.9	29.3 31.6	366 391	3.3 4.1	鮫中 鮫小4年生 バイキング
12 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のソテー大豆ソース カラフルサラダ ナスのみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ	ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ キャベツ パプリカ なす 玉ねぎ こまつな	ごはん 小麦粉 さとう	629 795	26.4 32.0	20.2 23.4	325 349	2.4 2.9	古中
16 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のボン酢炒め ツナと豆のごまサラダ かき玉汁	牛乳 ツナ とうふ たまご	ぶた肉 大豆 わかめ	キャベツ えだまめ にんじん	ごはん さとう サラダ油	615 799	27.2 33.0	20.3 23.4	324 348	2.3 2.8	
17 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 磯あえ とうふと油揚げのみそ汁	牛乳 かまぼこ こんぶ 油揚げ	いわし きんしたまご とうふ のり	梅 キャベツ 大根 干ししいたけ	ごはん さとう	611 769	28.1 33.7	19.1 21.7	357 389	2.9 3.5	
18 (木)	夏野菜をたべよう ナン 牛乳 キーマカレー トマトときゅうりのパクパクサラダ パイン	牛乳 とり肉 ハム	ぶた肉 大豆	玉ねぎ ピーマン コーン パプリカ トマト きゅうり ねぎ パイン	ナン サラダ油 ごま じゃがいも カレールー	591 736	23.1 27.8	23.0 27.0	291 308	3.3 4.2	
19 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ハムともやしの中華あえ 青菜のみそ汁	牛乳 ハム みそ	とり肉 油揚げ	キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	麦ごはん 片栗粉 さとう ごま じゃがいも	598 755	26.5 31.5	17.3 19.5	311 332	2.3 2.8	



20 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース ゆかりあえ 具だくさん汁	牛乳 青大豆 みそ	ぶた肉 油揚げ	玉ねぎ キャベツ にんじん えのき きゅうり ゆかり こまつな こんにゃく ほうれん草	ごはん 小麦粉 じゃがいも	619 789	26.9 32.7	19.2 22.2	335 363	2.3 2.8	古小 古中
21 (水)	ごはん 牛乳 手作り肉シューマイ (1人2個) パンパンジーサラダ 春雨スープ	牛乳 ササミ	ぶた肉 ベーコン	たけのこ こねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな 干ししいたけ	ごはん さとう ごま油 小麦粉 はるさめ	599 758	23.5 28.4	18.3 21.0	282 296	2.5 3.1	古小 古中
22 (木)	コロッケパン (丸パン、手作りコロッケ、パックソース) 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 おから ツナ	ぶた肉 たまご ウインナー	玉ねぎ コーン パプリカ キャベツ にんじん	丸パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 マカロニ	675 823	24.1 28.9	23.9 28.1	313 336	3.8 4.7	古小 古中
23 (金)	2学期もがんばろう献立~スパイシーなカレーで食欲アップ~ 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー たまごと野菜のごまサラダ レモンソーダゼリー	牛乳 きんしたまご	とり肉	玉ねぎ なす ズッキーニ インゲン ピーマン キャベツ もやし すりおろしりんご こまつな	麦ごはん サラダ油 ごま じゃがいも カレールー ゼリー	708 866	21.6 25.8	21.0 24.2	297 315	2.6 3.0	
26 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き 五色あえ わかめのみそ汁	牛乳 みそ きんしたまご わかめ	とり肉 かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	ごはん ごま さとう ごま油	612 770	26.2 31.4	20.5 23.4	321 345	2.6 3.2	
27 (火)	ごはん 牛乳 ぶたキムチ 中華あえ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ もずく	ぶた肉 とうふ みそ	はくさい にら ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ	麦ごはん ごま さとう	568 711	25.2 30.4	15.7 17.8	327 353	2.5 3.1	
28 (水)	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ごま酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 わかめ なると	サバ とうふ みそ	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ	ごはん サラダ油 さとう	658 832	23.8 28.9	24.1 28.3	306 327	2.6 3.2	
29 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンのガーリック焼き ツナサラダ ベーコンとトマトのスープ	牛乳 ツナ ベーコン	とり肉 チーズ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ パセリ	こくとうパン さとう マヨネーズ じゃがいも サラダ油	701 849	29.6 35.3	28.7 33.6	345 376	3.5 4.9	
30 (金)	8月31日は「野菜の日」野菜をしっかりと摂りましょう ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ハムと野菜のサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 チーズ ハム	ぶた肉	玉ねぎ インゲン パプリカ コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ハヤシルー サラダ油 ゼリー	687 861	21.8 26.3	21.4 24.9	363 387	2.7 3.3	

※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。

給食 - ロメモ	今月の地場産品 (予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
7月は、4日(木)が「七夕献立&ラッキースター給食」です。星型のにんじんを見つけられるかな?そして、8日(月)は「かみかみ献立」です。18日(木)は、夏野菜代表の「トマト」「きゅうり」を使ったサラダが登場します。 8月は、23日(金)に「2学期もがんばろう献立」があります。暑い夏は、食欲が落ちてしまいがちになりますが、スパイシーなカレーは食欲増進の効果があります。しっかりと食べて、2学期もがんばりましょう!8月31日は、「831」の語呂合わせから「や(8)さ(3)い(1)の日」となっています。「野菜の日」前日の給食は、玉ねぎをたっぷり使う「ハッシュドポーク」、「ハムと野菜のサラダ」、野菜と果物の果汁が入った「野菜果実ゼリー」です。7月、8月は「夏野菜」をたくさんつかった献立が多く登場します。しっかりと食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず おから、えごま、こんにゃく、たまご、キャベツ 玉ねぎ、なす、こまつな、ピーマン、きゅうり インゲン、ズッキーニ、トマト、ミニトマト じゃがいも	小学校(中学年)	中学校			
	7・8月の旬の食材 きゅうり、なす、インゲン、ズッキーニ、トマト とうもろこし、ピーマン、えだまめ、いわし ハイナッブル など	エネルギー kcal	640	650	807	830
		たんぱく質 g	25.5	18~32	30.8	25~40
		脂質 g	20.9	18~22	24.1	24~28
		カルシウム mg	324	350	407	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.3	2.5