



7・8月の献立予定表



令和3年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 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 体をつくる	からだ 体を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
7月 1 (木)	ごはん 牛乳 サケのこうみ焼き 玉子とやさいのごまサラダ 具だくさん汁	牛乳	サケ	キャベツ	もやし	ごはん	ごま油	608	28.1	19.5	327	2.0	古中2年生
		たまご	とうふ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごま	780	34.5	22.7	356	2.5	
2 (金)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き たくあんのパリパリサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ぶた肉	たくあん	キャベツ	麦ごはん	さとう	607	25.3	18.5	315	2.1	
		とうふ	みそ	きゅうり	にんじん	ごま	じゃがいも	774	30.9	21.4	338	2.6	
5 (月)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ごまあえ 白玉だんご汁	牛乳	とり肉	キャベツ	にんじん	ごはん	かたくり粉	639	28.0	18.9	314	2.0	
		あぶらあげ		インゲン	もやし	こめ粉	サラダ油	808	33.6	21.6	336	2.4	
6 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのしお焼き 肉じゃが あおなのみそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	691	27.1	26.3	309	2.0	
		あぶらあげ	みそ	しらたき	インゲン	サラダ油	さとう	857	32.4	30.4	330	2.5	
7 (水)	七夕献立 ソフトめん 牛乳 ほしのコロケ カラフルサラダ 七夕うどん汁 七夕ゼリー	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	ソフトめん	サラダ油	706	31.7	18.4	301	3.3	
		とり肉	かまぼこ	にんじん	オクラ	さとう	ごま油	870	38.5	21.7	321	4.2	
8 (木)	かみかみ献立 ミートサンドパン(コッパン) 牛乳 かみかみサラダ こんさいスープ オレンジ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッパン	バター	611	27.0	19.8	326	3.1	
		だいす	ベーコン	キャベツ	きゅうり	さとう	じゃがいも	752	33.1	23.6	353	3.9	
9 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース 昆布ふうみづけ もやしのみそ汁	牛乳	あじ	きゅうり	にんじん	ごはん	ごむぎ粉	630	26.8	19.6	359	2.2	鯉中 古中
		たまご	しお昆布	だいこん	キャベツ	パン粉	サラダ油	810	34.5	23.4	399	2.7	
12 (月)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	キャベツ	麦ごはん	さとう	612	28.4	17.2	309	2.5	
		みそ	さとう	にんじん	もやし	ごま油	じゃがいも	790	35.2	20.2	333	3.0	
13 (火)	地方味めぐり献立 ~東京~ ふかがわ丼 牛乳 やさいとササミのサラダ こまつなのみそ汁 ミニトマト(1人2コ)	牛乳	あさり	しらたき	ねぎ	ごはん	さとう	603	26.2	16.2	391	2.5	
		あぶらあげ	とり肉	インゲン	にんじん	ごま油	じゃがいも	764	31.8	18.4	432	3.1	
14 (水)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーなす ワンタンスープ	牛乳	ぶた肉	なす	にんじん	ごはん	サラダ油	656	20.6	23.7	264	2.3	
		なると	みそ	インゲン	玉ねぎ	ごま油	さとう	809	24.7	26.5	273	2.7	
15 (木)	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	にんじん	キャベツ	食パン	いちご&マーガリン	695	29.3	31.4	336	3.5	
		ツナ	チーズ	きゅうり	ブロッコリー	さとう	マヨネーズ	831	35.0	36.2	365	4.4	
16 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしお焼き あつあげのみそ炒め なるとのすまし汁	牛乳	さんま	キャベツ	玉ねぎ	ごはん	サラダ油	719	32.6	29.7	395	2.2	鯉小2年生和食マナー
		ぶた肉	あつあげ	インゲン	干しいだけ	ごま油	さとう	870	37.5	32.2	433	2.6	
19 (月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	692	22.2	18.5	282	2.5	
		とり肉		インゲン	ブロッコリー	サラダ油	ゼリー	850	26.6	21.3	296	3.0	
20 (火)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ コールスローサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	パン粉	636	24.9	22.4	278	2.3	鯉小 鯉中 古中
		とり肉	たまご	ブロッコリー	キャベツ	さとう	マヨネーズ	798	29.6	25.7	290	2.9	

8月 23 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース じゃこまつ菜 具だくさん汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	しめじ	ごはん	かたくり粉	616	27.6	19.7	434	2.0	古小 古中
		じゃこ	とうふ	玉ねぎ	キャベツ	さとう	じゃがいも	806	35.5	24.3	487	2.5	
24 (火)	ごはん 牛乳 手作りミートローフ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	パン粉	601	26.2	18.8	297	2.4	古小 古中
		とり肉	だいす	インゲン	ブロッコリー	さとう		766	32.1	22.0	315	3.0	
25 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げやくみソースがけ パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳	とり肉	ねぎ	きゅうり	ごはん	かたくり粉	659	27.0	22.1	289	2.6	
		ちゅうかくらげ	ベーコン	キャベツ	もやし	サラダ油	ごま	824	32.2	25.3	305	3.2	
26 (木)	コッパン 牛乳 クリームゴールド しるみ魚のパン粉焼き フレンチサラダ アルファベットスープ	牛乳	メルルーサ	キャベツ	きゅうり	コッパン	クリームゴールド	680	27.4	30.1	370	3.1	
		チーズ	ツナ	にんじん	コーン	パン粉	バター	803	33.0	33.3	398	3.9	
27 (金)	麦ごはん 牛乳 夏やさいかレー トマトときゅうりのはくばくサラダ パインコンポート	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	麦ごはん	サラダ油	660	22.1	19.9	279	2.4	
		ハム		なす	ピーマン	じゃがいも		816	26.4	22.8	291	2.8	
30 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ツナとごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉	ごぼう	にんじん	ごはん	マヨネーズ	613	24.4	20.8	293	2.1	
		ツナ	あぶらあげ	きゅうり	もやし	さとう	じゃがいも	801	31.6	25.0	311	2.6	
31 (火)	野菜の日~野菜をたくさん食べよう~ 麦ごはん 牛乳 さけのしお焼き なすのみそ炒め やさいいっぱいのみそ汁	牛乳	さけ	なす	インゲン	麦ごはん	さとう	639	29.7	22.3	305	2.6	
		ぶた肉	みそ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		801	35.8	26.3	328	3.2	

※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。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価						
		小学校(中学年)			中学校			
		7月	8月	基準値	7月	8月	基準値	
		7月の行事食は、7日(水)に「七夕献立」です。8日(木)に「かみかみ献立」、13日(火)に「地方味めぐり献立」です。今回は、東京オリンピックの開催にちなんで、東京の郷土料理を紹介いたします。16日(金)は、和食の献立です。骨のある魚を上手に食べられるように、チャレンジしてみましょ。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。野菜がたくさん摂れる献立にしました。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。しっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょ♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、たまご、じゃがいも、玉ねぎ、白菜、小松菜、きゅうり、なす、ピーマン、トマト	エネルギー kcal	650	638	650	812
7.8月の旬の食材		たんぱく質 g	27.0	26.3	18~32	32.7	32.4	25~40
きゅうり、なす、インゲン、トマト、とうもろこし、ピーマン、えだまめ、など	脂質 g	21.4	21.9	18~22	24.7	25.6	24~28	
	カルシウム mg	322	324	350	387	388	450	
	塩分 g	2.5	2.5	2.0	3.1	3.0	2.5	