

7・8月の献立予定表

令和4年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		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	お休みなど
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる									
1 (金)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ツナともやしの中華和え かき玉みそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	611	28.8	18.6	318	2.3	鮫小5年
		ツナ	たまご	もやし	きゅうり	でんぶん	こめこ	769	34.7	21.1	341	2.8	
4 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳	さば	なす	いんげん	こめ	ビタミン米	681	26.2	29.1	309	2.3	
		ぶた肉	みそ	にんじん	玉ねぎ	こめあぶら	さとう	862	31.8	34.5	330	2.8	
5 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース 梅肉あえ 生揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	大根 しめじ	こめ	ビタミン米	642	30.6	19.2	341	2.0	
		青だいず	みそ	にんじん	きゅうり	でんぶん	こむぎこ	807	36.9	21.8	370	2.5	
6 (水)	みそラーメン(中華めん) 牛乳 もち米つき肉団子 切干大根のサラダ	牛乳	ぶた肉	切干大根	にんじん コーン	中華めん	こめあぶら	613	27.1	15.5	342	3.1	
		みそ	もち米つき肉団子	小松菜	きゅうり だけのこ	さとう	ごま	792	34.0	17.4	374	3.8	
7 (木)	<七夕献立>ごはん 牛乳 とりのてり焼き カラフルごま和え 七夕そうめん汁 七夕マスカットゼリー	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく もやし	こめ	ビタミン米	608	29.1	15.9	309	2.2	
		たまご	あぶらあげ	いんげん	ほうれん草 パプリカ	さとう	ごま	757	35.0	17.8	330	2.7	
8 (金)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 酢豚 ひじきサラダ なるとの中華スープ	牛乳	ぶた肉	しょうが	玉ねぎ にんじん	こめ	おおむぎ	641	26.2	19.6	326	2.9	古中
		ひじき	かまぼこ	しいたけ	だけのこ ピーマン	ビタミン米	でんぶん	802	31.7	22.7	351	3.6	
11 (月)	ごはん 牛乳 ホックの塩焼き 切干大根炒め なめこ汁	牛乳	ほっけ	切干大根	にんじん	こめ	ビタミン米	553	25.6	14.5	341	1.9	
		あぶらあげ	ぶた肉	こんにゃく	小松菜	さとう	こめあぶら	702	31.0	16.3	370	2.3	
12 (火)	ごはん 牛乳 レンコン入りとりつくね ツナと豆のごまサラダ ワンタンスープ	牛乳	とり肉	れんこん	ねぎ しょうが	こめ	ビタミン米	649	28.6	21.1	282	2.2	鮫中
		ツナ	大豆	えだまめ	キャベツ コーン	でんぶん	さとう	821	34.8	24.6	297	2.7	
13 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き チーズおかか和え かき玉汁	牛乳	ぶた肉	にんにく	ねぎ	こめ	ビタミン米	602	31.4	17.2	335	2.6	鮫中
		みそ	チーズ	キャベツ	きゅうり	さとう	こめあぶら	758	37.8	19.5	362	3.3	
14 (木)	背切コッペパン 牛乳 ミートサンドの具 ナタデココ入りフルーツヨーグルト チンゲンサイのスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん パナナ	パン	バター	625	25.5	20.5	339	3.1	
		大豆	ベーコン	みかん	パイナップル ナタデココ	さとう	じゃがいも	762	30.7	23.9	369	3.9	
15 (金)	牛丼(ごはん) 牛乳 ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	牛肉	しょうが	玉ねぎ 小松菜	こめ	ビタミン米	661	31.0	20.8	380	2.8	ふくしま旬の食材等活用推進事業献立
		青大豆	みそ	いんげん	キャベツ もやし	さとう	じゃがいも	836	37.8	24.2	419	3.4	
19 (火)	<食育の日>夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 卵と大豆のナムル 県産一口りんごコンポート	牛乳	たまご	もやし	キャベツ 小松菜	こめ	ビタミン米	677	21.7	20.8	301	2.4	
		大豆	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ ピーマン	こめあぶら	さとう	842	26.1	23.9	318	2.9	
20 (水)	とり南蛮めん(ソフトメン) 牛乳 手作りかき揚げ 野菜の昆布風味づけ	牛乳	たまご	コーン	いんげん にんじん	ソフトめん	こむぎこ	688	28.4	19.3	320	4.0	鮫小 鮫中 古中
		あぶらあげ	こんぶ	玉ねぎ	きゅうり	あぶら							
8月 23 (火)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう たくあんポリポリサラダ いら玉汁	牛乳	とり肉	ごぼう	たくあん	こめ	ビタミン米	660	29.4	18.6	344	2.7	古中 古小
		青大豆	とうふ	キャベツ	きゅうり	さつま芋	でんぶん	835	35.8	21.4	374	3.3	
24 (水)	ごはん 牛乳 手作り肉しゅうまい 昆布の油炒め しみ豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	だけのこ	玉ねぎ こねぎ	こめ	ビタミン米	602	23.7	18.0	322	2.3	東西合唱 古中 古小
		こんぶ	あぶらあげ	しょうが	にんじん	さとう	こめあぶら	763	28.8	20.7	346	2.8	
25 (木)	黒糖パン 牛乳 なすのミートグラタン 海そうサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳	ぶた肉	なす	玉ねぎ	パン	じゃがいも	623	25.6	19.9	405	3.5	古中
		かいそう	チーズ	にんじん	キャベツ	オリブオイル	こめあぶら	759	30.8	23.1	451	4.5	
26 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 トマトときゅうりのパクパクサラダ ヨーグルト	牛乳	ハム	トマト	きゅうり ねぎ	こめ	ビタミン米	671	21.4	19.7	386	2.5	東西弁論
		とり肉	ヨーグルト	玉ねぎ	にんじん パナナ	こめあぶら	ごま	838	25.9	22.6	400	3.1	
29 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ツナとごぼうのマヨサラダ わかめのみそ汁	牛乳	とり肉	ごぼう	にんじん	こめ	ビタミン米	600	28.6	16.9	290	2.3	
		ツナ	みそ	きゅうり	もやし	さとう	じゃがいも	756	34.3	19.1	306	2.8	
30 (火)	豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 春雨サラダ 中華コーン卵スープ	牛乳	ぶた肉	キムチ	もやし いら ねぎ	こめ	ビタミン米	579	23.4	15.3	316	2.7	
		みそ	たまご	にんじん	にんにく キャベツ	あぶら	ごま	734	28.3	17.4	339	3.3	
31 (水)	<野菜の日> ごはん 牛乳 いかの生姜焼き マーボーなす 小松菜のみそ汁	牛乳	いか	なす	もやし ねぎ	こめ	ビタミン米	583	29.9	16.7	323	2.6	
		ぶた肉	みそ	しょうが	いんげん	さとう	こめあぶら	737	36.0	19.1	347	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。

みほさんの給食一ロメ		今月の地場産品(予定)市町村、県内産		今月の平均栄養価 *右は基準値						
7・8月の給食は、夏野菜が盛りだくさん!夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。水分も多く含むので、水分補給にも役立ち、ほてった体を冷やす効果もあります。15日と19日は、ふくしま旬の食材等活用推進事業献立で、地元産の食材はもちろん、福島県内のおいしい食材をたっぷり使った給食となります。		こめ、みそ、とうふ、だいず、こんにゃく、あおだいず、こめこ、こまつな、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、なす、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、いんげん、トマトなど		小学校(中学年)					中学校	
				エネルギー kcal	628	650	786	830		
				たんぱく質 g	27.1	18~32	32.7	25~40		
				脂質 g	18.9	18~22	21.6	24~28		
				カルシウム mg	331	350	358	450		
塩分 g	2.6	2.0	3.1	2.5						