

7・8月の献立予定表

令和5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
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
3 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き 梅肉和え 油揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	もやし	キャベツ	ごめ	ビタミン米	612	30.7	16.5	329	2.2	
		みそ	青大豆	きゅうり	にんじん	ごま	じゃがいも	771	37.0	18.6	355	2.7	
4 (火)	ゆかりごはん 牛乳 手作り玉子焼き くらげのコキコキサラダ とん汁	牛乳	とり肉	にんじん	筍	ごめ	ビタミン米	635	26.2	17.5	327	3.3	鮫小 (非常食)
		枝豆	中華くらげ	もやし	きゅうり	さとう	ごま油	759	31.0	19.9	351	4.0	
5 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	ピーマン	バター	オリーブオイル	716	30.2	21.6	326	3.8	
		とり肉	チーズ	マッシュルーム	きゅうり	じゃがいも	スパゲッティ	936	38.6	25.4	356	5.0	
6 (木)	<七夕献立> きな粉揚げパン 牛乳 チキンとチーズのサラダ パンネ野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳	きな粉	キャベツ	きゅうり	コッペパン	さとう	726	24.0	22.2	347	2.8	
		とり肉	チーズ	ブロッコリー	にんじん	油	マカロニ	865	28.8	26.0	380	3.5	
7 (金)	ごはん 牛乳 手作りミートローフ 春雨サラダ もずくスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ごめ	ビタミン米	615	26.4	18.5	322	2.6	古中
		とり肉	大豆	いんげん	キャベツ	パン粉	ごま	778	32.1	21.3	347	3.2	
10 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきの炒り煮 キムチのみそ汁	牛乳	さけ	にんじん	こんにゃく	ごめ	ビタミン米	600	29.5	19.0	314	2.8	
		とり肉	ひじき	コーン	いんげん	油	さとう	760	35.9	21.9	335	3.5	
11 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き たくあんと野菜のごまじょうゆ和え 青菜汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	玉ねぎ	ごめ	ビタミン米	595	27.6	16.0	300	2.8	鮫中3年
		みそ	油揚げ	キャベツ	きゅうり	さとう	ごま油	750	33.0	18.0	319	3.4	
12 (水)	ごはん 牛乳 いかの生姜焼き なすのみそ炒め 大根汁	牛乳	いか	なす	にんじん	ごめ	ビタミン米	588	27.6	17.4	299	2.7	鮫中
		ぶた肉	豆腐	ピーマン	玉ねぎ	さとう	ごま油	742	33.1	19.9	318	3.3	
13 (木)	<ふくしま旬の食材等活用推進事業> 地元米の米粉パン 牛乳 県産フライドチキン ツナと鮫川豆のサラダ たまごスープ 古殿町産ミニトマト	牛乳	フライドチキン	キャベツ	にんじん	米粉パン	油	663	35.1	26.5	366	3.2	
		ツナ	青大豆	きゅうり	小松菜	でん粉	ごま	787	41.7	29.6	403	4.0	
14 (金)	<ふくしま旬の食材等活用推進事業> 牛丼 牛乳 五色和え なめこ汁	牛乳	牛肉	しょうが	玉ねぎ	ごめ	ビタミン米	634	26.8	19.2	320	2.6	
		かまぼこ	卵	いんげん	しらたき	さとう	ごま油	802	32.5	22.2	344	3.2	
18 (火)	夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 ハムともやしの中華和え 冷凍みかん	牛乳	ハム	キャベツ	もやし	ごめ	おおむぎ	646	22.2	18.6	294	2.4	
		とり肉		にんじん	玉ねぎ	ビタミン米	さとう	802	26.6	21.1	310	2.9	
19 (水)	<食育の日~調理員さんおすすめ献立~> みそバターラーメン 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ	牛乳	ぎょうざ	キャベツ	きゅうり	中華めん	さとう	640	29.4	16.9	384	3.4	
		海そう	ぶた肉	にんじん	もやし	ごま油	ごま	817	36.3	18.9	412	4.1	
20 (木)	黒糖パン 牛乳 手作り米粉グラタン ブロッコリーサラダ 手作り肉団子スープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	いんげん	黒糖パン	さとう	702	32.0	27.3	423	3.5	鮫小 鮫中 古中
		大豆	チーズ	ブロッコリー	きゅうり	バター	米粉						
8月 22 (火)	ごはん 牛乳 手作りチーズ入りハンバーグ キャベツとじゃこのナムル わかめスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	コーン	ごめ	ビタミン米	655	31.3	21.8	498	2.7	古小 古中
		とり肉	卵	キャベツ	もやし	パン粉	ごま油	823	37.6	25.0	565	3.3	
23 (水)	うどん 牛乳 手作りかき揚げ 野菜の昆布風味漬け	牛乳	卵	ごぼう	いんげん	ソフトめん	小麦粉	703	29.7	20.6	349	3.8	古小 古中
		海そう	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	油		872	36.4	23.9	381	4.8	
24 (木)	黒糖パン 牛乳 なすのミートグラタン フレンチサラダ アルファベットスープ	牛乳	ぶた肉	なす	玉ねぎ	黒糖パン	さとう	647	27.1	22.8	422	3.4	古小 古中
		ツナ	チーズ	キャベツ	きゅうり	オリーブオイル	米粉	788	32.6	26.8	472	4.3	
25 (金)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ オレンジ	牛乳	海そう	キャベツ	きゅうり	ごめ	おおむぎ	632	20.9	18.2	293	2.6	
		とり肉		玉ねぎ	いんげん	ビタミン米	じゃがいも	794	25.1	20.9	311	3.2	
28 (月)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き マーボーなす かき玉みそ汁	牛乳	ほっけ	なす	ねぎ	ごめ	ビタミン米	583	29.2	16.6	318	2.1	
		ぶた肉	みそ	いんげん	玉ねぎ	ごま油	さとう	736	35.1	18.8	341	2.6	
29 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き ごぼうサラダ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	きゅうり	ごめ	ビタミン米	677	27.5	27.5	327	2.2	
		みそ	油揚げ	キャベツ	もやし	さとう	ごま	850	33.0	32.1	353	2.7	
30 (水)	ツナごはん 牛乳 パリパリ春巻き パンパンジーサラダ ビーフンスープ	牛乳	ツナ	にんじん	いんげん	ごめ	ビタミン米	645	22.0	26.1	300	2.9	
		春巻き	中華くらげ	しょうが	きゅうり	さとう	油	849	27.0	32.5	320	3.7	
31 (木)	<8・31 野菜の日> コッペパン 牛乳 白身魚のチーズ焼き トマトときゅうりのパクパクサラダ チンゲン菜のスープ いちご&マーガリン	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	ねぎ	コッペパン	さとう	622	29.5	22.2	389	3.3	古中
		チーズ	ハム	赤パプリカ	トマト	油	ごま油	747	35.7	25.3	432	4.1	

※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。

みほさんの給食一口メモ	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				
		小学校(中学年)		中学校		
●「七夕献立」は、大人気「きな粉揚げパン」が登場! 「きな粉」は、鮫川村の大豆を「手・まめ・館」で加工したもの。カケダパン屋さんのパンを給食センターの大きな釜で油で揚げて、粉をまぶしたら出来上がり♪また、この日のチーズやにんじんは☆型です! 入っていたらラッキー! ●13、14日は、県の給食補助事業で、鮫川村や古殿町をはじめ、県産の食材を意識した献立です。地元の食材のおいしさに発見と誇りを! ●毎月19日は、食育の日です。今日は「調理員さんおすすめ献立」で「みそバターラーメン」が登場! 毎日暑い中、調理&洗浄作業ありがとうございます! ●8月31日は「野菜の日」です。夏野菜をもりもり食べて、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう!	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、きな粉、米粉 こんにゃく、たまご、小松菜 ほうれん草、きゅうり、トマト なす、ピーマン、じゃがいも キャベツ、玉ねぎ、いんげん など	エネルギー kcal	645	650	801	830
		たんぱく質 g	27.9	18~32	33.5	25~40
		脂質 g	20.6	18~22	23.4	24~28
		カルシウム mg	345	350	370	450
		塩分 g	2.9	2.0	3.6	2.5