

令和元年度

# 7・8 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
7月 1 月	かみかみ献立 山小	ごはん 牛乳 チキンカツ 錦糸和え 筑前煮	牛乳 チキンカツ すき昆布 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつま揚げ 錦糸卵	ほうれんそう にんじん 豆もやし ごぼう 干し椎茸 いんげん こんにゃく	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 さといも	563 776 847	26.5 34.1 37.0	17.2 23.0 24.5	2.29 2.64 2.89
2 / 火		コッペパン イチゴジャム 牛乳 オムレツ バンサンスー 野菜とウィンナーのスープ	牛乳 オムレツ ロースハム 錦糸卵 中華くらげ ウィンナー 大豆	きゅうり にんじん キャベツ パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ	コッペパン イチゴジャム 緑豆春雨 三温糖 サラダ油 ごま油 じゃが芋	508 715 874	19.8 27.9 33.9	16.1 23.0 27.3	2.56 3.28 4.17
3 / 水	七夕献立	枝豆ごはん 牛乳 そうめん汁 お星さまコロッケ 甘夏みかんサラダ 七夕ゼリー	牛乳 枝豆 豆腐 かまぼこ	甘夏みかん キャベツ にんじん 絹さや ほうれんそう 干し椎茸	枝豆ごはん お星さまコロッケ サラダ油 七夕ゼリー 三温糖 そうめん	451 613 736	13.6 19.3 22.9	10.2 15.0 16.5	2.57 2.93 3.50
4 / 木	社小6年	ゆかりごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豆のサラダ かき玉汁	牛乳 鮭切り身 大豆 枝豆 鶏卵	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん なら ねぎ	ゆかりごはん 白ごま サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも でんぶん	499 628 696	22.6 29.4 33.3	13.2 18.7 20.9	2.43 2.81 3.13
5 / 金	社小	スパゲティめん 牛乳 ショーロンポー ミートソース フレンチサラダ	牛乳 ショーロンポー 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン ホールトマト トマトピューレ	スパゲティめん サラダ油 フレンチドレッシング デミグラスソース ビーフシチュールー	558 676 787	22.4 27.9 31.4	20.2 25.6 31.2	2.62 2.98 3.46
8 / 月	棚幼 近幼	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ビーフンの炒め物 いんげんの味噌汁	牛乳 さんまの甘露煮 味噌 豚肉 高野豆腐 煮干し粉	にんにく 生姜 たまねぎ 干し椎茸 にんじん ピーマン キャベツ いんげん	ごはん サラダ油 ビーフン ごま油 中華スープストック じゃがいも	524 718 770	20.7 26.9 28.3	17.6 22.4 22.9	3.29 3.66 3.92
9 / 火		黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ ワタンスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 海藻ミックス カニかまぼこ なると	きゅうり きゃべつ にんじん すりおろしりんご ねぎ 豆もやし ほうれんそう 塩メンマ	黒砂糖食パン サラダ油 ワタン 中華スープストック 三温糖 和風ごまドレッシング	465 715 874	19.5 30.8 37.3	15.5 25.6 30.3	2.70 3.66 4.45
10 / 水		麦ごはん 牛乳 夏野菜チキンカレー たこナゲット コーンサラダ	牛乳 鶏肉 たこナゲット	コーン にんじん きゅうり キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ すりおろしりんご いんげん かぼちゃ トマトピューレ なす	麦ごはん サラダ油 ゆずドレッシング カレールー じゃがいも	534 749 930	16.7 23.0 28.8	19.3 25.2 29.3	2.69 3.07 3.94
11 / 木	棚小5年 高小6年	ごはん 牛乳 サバの生姜煮 なすの中華炒め 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 サバの生姜煮 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 煮干し粉	にんにく 生姜 なす たまねぎ ピーマン ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 中華スープストック ごま油 でんぶん じゃがいも	511 702 818	19.5 25.5 30.1	19.6 24.4 29.7	2.87 3.24 3.69
12 / 金	棚小5年 高小	キムチチャーハン 牛乳 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 枝豆 豆腐ハンバーグ わかめ	にんじん にんにく たけのこ コーン ねぎ 白菜キムチ たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 おろしソース 中華スープストック 青じそドレッシング 三温糖	573 756 853	21.2 29.4 33.1	18.7 28.4 32.6	2.78 3.40 3.95
16 / 火		アップルパン 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 メンチカツ 海藻ミックス カニカマ ベーコン	きゅうり きゃべつ にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ パセリ ほうれん草	アップルパン サラダ油 和風ドレッシング	411 621 739	16.4 25.3 29.3	14.6 22.9 26.2	2.10 2.80 3.36
17 / 水		ごはん 牛乳 五目野菜肉団子 ひじきの炒め煮 ツナけんちん汁	牛乳 五目野菜肉団子 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 マグロサラダ油漬 味噌	にんじん いんげん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも	515 723 836	21.2 28.1 31.6	16.1 21.7 23.6	1.56 1.82 1.99

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
18 / 木	高野小学校 希望献立	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 夏みかんサラダ ミネストローネ すいか	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	甘夏みかん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ すいか にんにく しょうが	ごはん でんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	648 783 848	22.4 28.0 30.2	20.6 16.4 28.3	1.50 1.75 1.90
19 / 金	棚中	中華めん 牛乳 ほうれん草入りえびシューマイ かぼちゃサラダ タンメンスープ	牛乳 ハム ほうれん草入りえびシューマイ 豚肉	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ にんにく 干しいたけ にんじん もやし 長ねぎ コーン メンマ なら しょうが	中華めん マカロニ マヨネーズ ごま油 塩ラーメンスープ	548 617 —	21.2 23.8 —	19.2 21.4 —	2.89 3.20 —
8月 20 火	全幼稚園	黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉の棒棒鶏焼き わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ カニかまぼこ 豚肉	生姜 きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸	黒砂糖食パン ごま 棒棒鶏ソース 和風ドレッシング サラダ油 緑豆春雨	— 693 816	— 30.5 34.8	— 26.0 28.8	— 3.15 3.71
21 / 水	全幼稚園	麦ごはん 牛乳 夏野菜ポークカレー グリーンサラダ 梨	牛乳 豚肉	きゅうり きゃべつ たまねぎ 梨 レモン汁 ブロッコリー コーン にんにく しょうが すりおろしりんご なす にんじん かぼちゃ いんげん トマトピューレ	麦ごはん 三温糖 油 カレールウ じゃがいも	— 697 852	— 20.9 24.7	— 20.1 23.6	— 3.03 3.79
22 / 木	全幼稚園 社小	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 中華サラダ 肉味噌スープ	牛乳 鰯の梅煮 中華くらげ 豚肉 枝豆 味噌	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 生姜 はくさい 豆もやし ねぎ	ごはん 緑豆春雨 ごま サラダ油 ごま油 三温糖	— 699 774	— 27.8 30.5	— 22.8 24.9	— 2.35 2.72
23 / 金	全幼稚園 社小 近小	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ漬け ごま和え 肉じゃが	牛乳 鮭の塩こうじ漬け 豚肉	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ いんげん こんにゃく	ごはん 白ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	— 616 679	— 25.6 28.7	— 16.2 17.3	— 1.22 1.40
26 / 月	社小	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら じゃが芋味噌汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 角揚げ わかめ 豆腐 煮干し粉 みそ	ソテーオニオン だいこん しめじ ごぼう にんじん 干しいたけ きゃべつ こんにゃく	ごはん おろしソース 三温糖 サラダ油 ごま じゃがいも	412 664 754	15.1 24.1 27.4	11.7 20.8 24.2	1.70 2.20 2.51
27 / 火		背割れコッペパン 牛乳 やきそば コールスローサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン 鶏卵	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ コーン たけのこ きゅうり ほうれん草 きくらげ	コッペパン 焼きそば サラダ油 マヨネーズ 中華スープストック でんぷん	502 686 796	20.4 27.8 31.6	16.5 23.0 25.3	3.04 3.74 4.32
28 / 水		ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め こんにゃくサラダ キャベツ味噌汁	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 カニかまぼこ わかめ 油揚げ 煮干し粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ だいこん きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん 中華スープストック ゆず醤油ドレッシング じゃがいも	471 674 734	18.8 25.5 27.5	16.0 21.5 22.9	1.44 1.69 1.84
29 / 木		ごはん 牛乳 チキンピカタ わかめともやしのナムル 豚汁	牛乳 チキンピカタ わかめ 豚肉 みそ 豆腐	もやし ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん ごま油 三温糖 ごま じゃがいも サラダ油	536 670 733	19.3 25.2 27.7	16.8 23.1 25.3	2.40 2.80 3.10
30 / 金		ソフトめん 牛乳 五目汁 笹かまの天ぷら 豚肉とキャベツの味噌炒め	牛乳 笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 鶏肉 油揚げ なた	にんじん ピーマン キャベツ にんにく ごぼう 小松菜 ねぎ 生姜 こんにゃく	ソフトめん サラダ油 小麦粉 三温糖 中華スープストック	531 659 858	26.0 32.0 41.5	11.9 16.9 18.5	3.91 4.42 5.81

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)