

7・8 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表







棚倉町学校給食センター

7月

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3 / 月	棚小	ごはん 牛乳 ギョウザ 五目ビーフン 中華スープ	牛乳 ギョウザ 鶏肉 無添加ベーコン 豆腐 卵	人参 小松菜 キャベツ 生しいたけ ほうれん草 きくらげ	ごはん ビーフン ごま 砂糖 サラダ油 でんぷん ごま油	415 639 747	14.4 21.7 24.6	12.7 19.2 21.1	1.90 2.50 2.90
4 / 火	七塔にちなんだ献立	ごはん 牛乳 星のコロッケ(ソース) お星様サラダ そうめん汁 セタゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ コーン 人参 ほうれん草 しめじ ねぎ	ごはん コロッケ 揚げ油 サラダ油 砂糖 米ソーメン セタゼリー	471 670 799	13.6 20.3 24.0	14.0 19.2 22.3	1.60 1.80 2.20
5 / 水	棚小6年	コッペパン 牛乳 いちごジャム オムレツのデミグラスソースかけ 枝豆サラダ コンソメスープ	牛乳 オムレツ 無添加ベーコン	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 人参 玉ねぎ ブロッコリー茎	コッペパン いちごジャム 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	430 710 863	15.5 25.9 31.0	13.2 21.2 24.4	2.40 3.40 4.10
6 / 木	棚小2年	ごはん 牛乳 肉団子 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さつま揚げ わかめ 豆腐 肉団子	人参 切り干し大根 いんげん 生しいたけ 白菜 つきこんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	388 632 726	13.1 21.8 24.0	8.9 16.0 16.7	1.70 2.50 2.80
7 / 金	棚小1年 高野小 希望献立	豚汁うどん 牛乳 春巻き もやしナムル メロンゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 春巻き	人参 大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	ソフト麺 じゃがいも サラダ油 揚げ油 ごま油 砂糖 メロンゼリー	616 743 920	20.5 26.5 34.0	21.0 26.3 26.5	2.20 2.50 3.00
10 / 月	近幼	ごはん 牛乳 シューマイ もやしのひき肉炒め ワンタンスープ	牛乳 シューマイ 豚ひき肉 大豆 豚肉	人参 もやし なら 白菜 ねぎ メンマ	ごはん 春雨 でんぷん ごま油	422 624 779	15.1 21.9 26.6	11.1 16.4 20.2	1.90 2.10 2.80
11 / 火		ごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ フレンチサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 しめじ 大根	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん サラダ油	446 627 763	14.5 22.0 25.2	12.9 19.2 21.5	1.90 2.50 3.00
12 / 水	棚小4年	食パン 牛乳 ブルーベリージャム チキン香り揚げ サラスパ ジャーマンスープ	牛乳 鶏肉 無添加ベーコン 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー パセリ	食パン ブルーベリージャム じゃがいも すりごま 砂糖 スパゲティ ごま油	411 634 750	16.8 25.2 28.9	15.7 23.2 26.5	2.50 3.30 4.00
13 / 木	棚小5年	七穀ごはん 牛乳 糸かまサラダ 豆カレー すいか	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 大豆 ひよこ豆 大福豆 金時豆	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー すいか	七穀ごはん じゃがいも サラダ油	481 711 839	14.5 21.7 24.9	12.0 18.1 20.3	2.20 2.80 3.40
14 / 金	社幼 棚小5年	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソース) 厚揚げのみそ炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	キャベツ 人参 しめじ 大根	ごはん コロッケ じゃがいも 麩 砂糖 揚げ油	461 661 794	14.3 20.7 24.0	13.4 18.5 20.9	1.70 2.20 2.70
17 / 月		海の日							
18 / 火	かみかみ 献立の日	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) ごぼうサラダ もやしのみそ汁	牛乳 チキンカツ 大豆 油揚げ	ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 白菜 もやし 生しいたけ ねぎ	ごはん すりごま 揚げ油	428 625 754	14.1 20.2 24.5	14.3 19.5 22.1	1.60 2.00 2.4

7月

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
						kcal	g	g	g	
19 / 水		黒糖パン 牛乳 ハッシュポテト ハムサラダ トマトスープ	牛乳 チキンハム 青大豆 卵	キャベツ 人参 きゅうり トマト	黒糖パン ハッシュポテト 砂糖 サラダ油	420 693 833	14.4 24.4 29.0	13.5 20.7 23.1	2.10 3.10 3.70	
20 / 木	棚中	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 もやしのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ	人参 なら キャベツ もやし きゅうり 玉演技 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 すりごま ねりごま	447 657 -	19.6 27.1 -	14.0 19.8 -	1.60 1.90 -	
合計:13食 						7月平均	449 665 796	15.4 23.0 27.1	13.6 19.8 22.1	1.90 2.50 3.00

8月

21 / 月	全幼 棚中	ごはん 牛乳 手作りミートローフ 和風サラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	ごはん パン粉 じゃがいも サラダ油	- 643 -	- 25.9 -	- 18.3 -	- 2.30 -	
22 / 火	全幼	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 おひたし じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	牛乳 厚焼き玉子 わかめ かつおぶし 豆腐	キャベツ きゅうり たくあん 大根 みかん	ごはん じゃがいも	- 601 704	- 20.6 23.4	- 13.6 14.7	- 2.30 2.80	
23 / 水	全幼 棚中	食パン 牛乳 ブルーベリージャム 手作りミートグラタン ツナサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ツナフレーク ひじき わかめ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 人参 コーン	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉 麩	- 615 -	- 25.4 -	- 19.8 -	- 3.40 -	
24 / 木	全幼	ごはん 牛乳 かぼちゃシューマイ 五目ビーフン 夏野菜のみそ汁	牛乳 シューマイ 無添加ベーコン 油揚げ	人参 小松菜 キャベツ 干し椎茸 いんげん なす しめじ	ごはん ビーフン じゃがいも いりごま 砂糖 サラダ油 ごま油	- 628 735	- 19.3 21.7	- 17.6 19.3	- 2.00 2.30	
25 / 金	全幼 全小5年	ジャージャー麺 牛乳 チキンナゲット バンサンスー	牛乳 豚ひき肉 チキンナゲット チキンハム	キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ きゅうり	中華麺 春雨 ごま油 サラダ油 砂糖	- 700 881	- 29.6 36.3	- 24.9 27.5	- 3.00 3.50	
28 / 月	かみか み献立	麦ごはん 牛乳 ごぼうチップスサラダ 夏野菜カレー ももゼリー	牛乳 豚肉	ごぼう 大根 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ セロリー	ごはん じゃがいも ももゼリー サラダ油	470 721 855	12.6 19.9 23.0	14.5 21.3 24.1	2.20 2.80 3.30	
29 / 火	全小6年	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) 塩こんぶあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 メンチカツ こんぶ 油揚げ	大根 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 揚げ油	411 604 735	12.1 18.2 21.5	11.1 15.9 18.3	1.80 2.20 2.80	
30 / 水	全小6年	コッペパン 牛乳 なしジャム 豆腐ハンバーグケチャップソースかけ 枝豆サラダ ファイバースープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 無添加ベーコン	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 白菜 人参 小松菜 しめじ	コッペパン 砂糖 ごま油 なしジャム	420 685 829	14.9 26.0 31.6	15.7 25.0 29.4	2.70 4.10 5.10	
31 / 木	棚中	ごはん 牛乳 サバフライ(ソース) 茎わかめのきんぴら いんげんのみそ汁	牛乳 サバフライ 茎わかめ 鶏肉 油揚げ わかめ	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 揚げ油 いりごま 砂糖 サラダ油	438 656 -	17.7 25.9 -	12.5 18.0 -	1.80 2.4 -	
合計:9食						8月平均	435 650 777	14.3 23.4 27.3	13.4 19.4 21.8	2.10 2.70 3.30

※ 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)