



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	栄養成分表示						
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品				
1 / 月		ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ 小松菜のみそ汁 マカロニサラダ	牛乳 チキンハム みそ ハンバーグ 油揚げ	えのき キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ にんじん コーン 大根	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	441 676 813	14.9 23.3 27.7	14.5 22.1 25.9	1.60 2.20 2.60
2 / 火		ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華スープ キムチサラダ	牛乳 カニかま風味(カニ無し) 鶏肉 鶏卵 ぎょうざ 豆腐	キャベツ にんじん きくらげ	ごはん ごま ごま油 片栗粉 油 さとう	377 593 689	14.1 21.5 24.5	10.5 16.7 18.0	1.80 2.20 2.60
3 / 水	社川幼稚園希望献立	シュガー揚げパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アルファベットスープ 星のチーズサラダ クレープ	牛乳 星型チーズ とり肉 ベーコン	きゅうり コーン マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン さとう アルファベットマカロニ 油 チョコクレープ	504 753 892	18.4 28.6 34.0	22.8 31.3 35.5	2.10 2.80 3.40
4 / 木		ごはん 牛乳 サバの塩焼き キャベツのみそ汁 大豆の磯煮	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 さば切り身 さつまあげ 干ひじき みそ	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ごはん 油 じゃがいも つきこん さとう	440 664 781	21.3 30.4 35.4	14.0 20.8 23.3	1.70 2.20 2.60
5 / 金	七夕献立	五目うどん 牛乳 星型ポテト 七夕ゼリー ツナサラダ	牛乳 なると 油揚げ 鶏肉 ツナ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	ソフトめん 星型ポテト 七夕デザート 油 星型麩	480 650 840	17.7 25.1 31.9	15.8 22.3 26.3	2.10 2.50 3.20
8 / 月	近幼	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ(すいか) 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 納豆 鶏卵	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース 大根 すいか すりおろしりんご にんじん 枝豆	麦ごはん じゃがいも ごま油 カレールー さとう 油 トマトピューレ	446 715 851	13.9 21.9 25.3	12.1 20.7 23.4	1.80 3.00 3.60
9 / 火	7月10日納豆の日	ごはん 牛乳 納豆 親子煮 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 納豆 鶏卵	キャベツ もやし にんじん きゅうり 小松菜 たまねぎ	ごはん 仙台麩 じゃがいも さとう じゃがいも	451 658 766	21.3 29.1 32.9	12.1 17.7 19.2	1.70 2.10 2.40
10 / 水	棚小5年生	背割れコッペパン 牛乳 焼きそば 卵スープ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏卵 豚肉 チキンハム	にんじん キャベツ 干しいたけ ブロッコリー たまねぎ たけのこ もやし 小松菜 きゅうり コーン	背割れコッペパン 焼そばめん じゃがいも 油 片栗粉	379 605 729	16.8 26.1 30.7	12.1 19.4 21.8	2.30 3.20 3.90
11 / 木	棚小5年生	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 肉みそスープ いんげんのごまあえ	牛乳 みそ ホキ切り身 豚肉	パプリカ 干しいたけ 小松菜 キャベツ たまねぎ いんげん 枝豆 にんじん ねぎ もやし はくさい	ごはん さとう ごま 春雨 片栗粉 ごま油	414 626 748	18.5 27.2 32.2	12.0 17.8 20.3	2.00 2.50 3.00
12 / 金	社幼 棚小4年生	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け じゃがいものみそ汁 もやしのラー油漬け	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 豆腐	もやし 小松菜 にんじん 大根	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも 油 ごま油	406 618 725	15.9 24.0 28.0	11.8 17.8 19.5	1.80 2.40 2.70
16 / 火		ゆかりごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのポタージュ リヨネーズポテト	牛乳 ウイナー ホキ切り身 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ いんげん	ゆかりごはん オリーブ油 じゃがいも バター ベシヤメルルー パン粉 油	497 710 827	17.6 25.6 29.6	14.1 20.0 22.0	2.3 2.9 3.4



7.8 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

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
17 / 水		ナン 牛乳 キーマカレー 桃のコンポート	牛乳 ソフトチキン	わかめ 豚肉	きゅうり たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご	キャベツ にんじん トマトピューレ 桃のコンポート	ナン じゃがいも	油 カレールウ	426 592 711	14.7 21.4 25.0	14.2 21.0 23.8	2.90 3.80 4.70
18 / 木	柵小6年生	ごはん 牛乳 チキンカツ もやしのみそ汁	牛乳 大豆 みそ	チキンカツ 油揚げ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ	きゅうり キャベツ もやし	ごはん 油	ごま	420 613 739	14.1 20.2 24.5	14.3 19.5 22.1	1.60 2.00 2.40
19 / 金		キムチチャーハン 牛乳 シューマイ わかめスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 わかめ	鶏卵 シューマイ チキンハム	たけのこ キムチ キャベツ たまねぎ	ねぎ きゅうり にんじん えのき	ごはん 油 ごま油	ごま 春雨 さとう	394 676 739	14.3 23.3 25.3	13.8 21.8 23.4	2.60 3.40 3.90
8月 22 / 木	全幼	キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	鶏卵 ショーロンポー	たけのこ 白菜キムチ ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし 大根 キャベツ	ごはん 油 さとう	春雨 ごま油 ごま	409 638 767	13.9 21.0 24.6	16.2 21.7 27.7	1.90 2.30 2.90
23 / 金	全幼	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 豚汁	牛乳 豆腐 みそ	サバのみそ煮 豚肉	キャベツ トマト にんじん ごぼう	きゅうり ねぎ コーン 大根 はくさい	ごはん じゃがいも	油 こんにゃく	396 701 858	14.1 27.2 33.5	11.2 23.8 29.1	1.30 2.20 2.70
26 / 月		麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツ(パイナップル)	牛乳 豚肉	豚肉	たまねぎ かぼちゃ パイン すりおろしりんご	にんじん なす トマト きゅうり ブロッコリー	麦ごはん じゃがいも	油	427 690 823	12.5 20.5 23.7	12.7 21.7 24.7	1.50 2.70 3.20
27 / 火	柵小・社小・近小の6年生高小	ごはん 牛乳 サンマ蒲焼き ほうれん草のみそ汁	牛乳 ミックスビーンズ みそ	さんま開き 豆腐	コーン キャベツ 大根	きゅうり ほうれん草 にんじん	ごはん ごま油 ごま	じゃがいも さとう 油	478 674 801	16.6 22.9 26.8	17.1 22.4 25.8	1.40 1.80 2.20
28 / 水	柵小	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉	豚肉 塩こんぶ	たまねぎ パセリ 切干大根 きゅうり	マッシュルーム トマト キャベツ コーン にんじん	背割れコッペパン パン粉 さとう	油 ごま ごま油	436 670 795	19.0 28.3 32.7	17.0 24.5 27.5	2.60 3.50 4.20
29 / 木	柵中	菜飯 牛乳 厚焼き玉子 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	厚焼き玉子 さつまあげ すき昆布	大根若菜 キャベツ ねぎ	にんじん ごぼう	ごはん 油 じゃがいも	つきごん さとう	425 618 728	15.5 21.7 25.0	14.1 19.1 21.4	2.10 2.70 3.20
30 / 金	柵小・社小・近小の6年生高小	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソースかけ ほうれん草のおかかマヨあえ	牛乳 かつお節 みそ	鶏肉 豆腐	大根 ほうれん草 もやし なめこ	しめじ キャベツ にんじん ねぎ	ごはん 片栗粉	さとう	379 591 697	16.6 24.8 28.8	11.2 17.4 19.3	1.50 2.10 2.50

※ 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)