



# 献立表

令和2年度桑折町学校給食センター

めあて 暑さにまけない食事をしよう。

| 日   | 主食             | 牛乳 | おかず  | お知らせ                            | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |                            | 給食が休みの<br>幼稚園・<br>学校 |
|-----|----------------|----|--|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|
|     |                |    |  |                                 |                                 |   |                               | 小                           | 中                          |                      |
| 1水  | ごはん            | ○  | 鶏肉のチリソースかけ<br>なすのみそ汁<br>塩昆布いりおひたし            |                                 | 牛乳,鶏肉,油揚げ,<br>味噌,昆布             | ねぎ,なす,玉葱,キャベツ,<br>もやし,にんじん,<br>きゅうり,しょうが<br>にんにく              | 米,砂糖,ごま油,<br>じゃがいも            | 600<br>28.4<br>14.9<br>1.7  | 710<br>32.7<br>16.4<br>1.9 | 幼稚園                  |
| 2木  | ゆかりごはん         | ○  | きびなごのかりかりフライ<br>おかか和え<br>肉じゃが                | フライ<br>幼2<br>小2<br>中3           | 牛乳,かつお節,豚肉<br>きびなご              | キャベツ,もやし,にんじん,<br>玉葱,いんげん, ゆかり<br>こんにゃく                       | 米,油,じゃがいも,砂糖                  | 601<br>24.3<br>12.5<br>2.0  | 700<br>27.4<br>13.3<br>2.1 |                      |
| 3金  | ごはん            | ○  | お魚と野菜のステーキ<br>中華玉子スープ<br>くらげのサラダ             |                                 | 牛乳,卵,豆腐,<br>くらげ                 | ねぎ,にんじん,椎茸,<br>チンゲンツアイ,きゅうり,<br>もやし                           | 米,かたくり粉, 砂糖                   | 568<br>18.8<br>16.9<br>1.9  | 654<br>20.8<br>17.7<br>2.2 | 幼稚園                  |
| 6月  | パン             | ○  | ポテトカップグラタン<br>桑折町産紫玉葱のサラダ<br>コンソメスープ         |                                 | 牛乳,わかめ,鶏肉                       | パインアップル,もやし,<br>きゅうり,紫たまねぎ,玉葱,<br>にんじん,青ピーマン                  | 小麦粉,砂糖,じゃがいも<br>バター           | 555<br>17.5<br>21.1<br>2.0  | 748<br>21.9<br>26.6<br>2.3 |                      |
| 7火  | ちらしずし          | ○  | 星のコロッケ<br>すましじる<br>七夕サラダ 七夕ゼリー               | 七夕献立<br>                        | 牛乳, 油揚げ,卵,<br>なると,<br>鶏肉,ハム,チーズ | にんじん,れんこん,椎茸,<br>かんぴょう,オクラ,玉葱,<br>キャベツ,きゅうり                   | 米,砂糖,油,<br>ゼリー, じゃがいも         | 732<br>23.5<br>23.1<br>2.5  | 878<br>27.5<br>25.9<br>3.0 |                      |
| 8水  | ソフト麺           | ○  | もちいりしのだ<br>カレー南蛮かけ汁<br>きゅうりの梅おかかあえ           |                                 | 牛乳,鶏肉,油揚げ,<br>かまぼこ,かつお節         | 玉葱,にんじん,椎茸,ごぼう,<br>ねぎ,キャベツ,もやし,<br>きゅうり,梅                     | ソフトめん,カレールウ,<br>もち            | 753<br>29.0<br>22.8<br>2.8  | 903<br>34.2<br>23.4<br>2.8 | 幼稚園                  |
| 9木  | ごはん            | ○  | 鮭の麹漬焼き<br>ひじきの炒め煮<br>もやしの味噌汁                 | 減塩献立<br>                        | 牛乳,鮭,ひじき,<br>油揚げ,鶏肉,味噌          | にんじん,椎茸,いんげん,<br>もやし,だいこん,<br>えのきたけ, こんにゃく                    | 米,砂糖,ごま                       | 556<br>26.5<br>13.1<br>1.9  | 639<br>29.5<br>13.7<br>1.9 |                      |
| 10金 | 麦ごはん           | ○  | 納豆<br>ゴーヤチャンプル<br>そうめん汁                      |                                 | 牛乳,納豆,豆腐,豚肉,<br>たまご,かつお節,昆布     | ゴーヤ,にんじん,もやし,<br>玉葱,ねぎ,椎茸                                     | 米,麦,かたくり粉,<br>そうめん            | 602<br>24.6<br>15.7<br>1.6  | 694<br>27.5<br>16.9<br>1.7 | 幼稚園                  |
| 13月 | コッペパン          | ○  | 桃ジャム<br>オムレツデミグラスソース<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ | 地産地消<br>週間<br>                  | 牛乳,卵,鶏肉,大豆                      | マッシュルーム,キャベツ,<br>にんじん,コーン,はくさい,<br>玉葱                         | パン,桃ジャム,砂糖,油,<br>マカロニ,じゃがいも,油 | 658<br>25.3<br>22.0<br>2.3  | 712<br>27.0<br>22.8<br>2.4 | 睦合小6年                |
| 14火 | ごはん            | ○  | 肉丼の具<br>なめこのみそ汁<br>ピーマンのおかかサラダ               |                                 | 牛乳,豚肉,豆腐,味噌,<br>かつお節            | 玉葱,ごぼう,なめこ,<br>はくさい,ねぎ,もやし,<br>ピーマン,にんじん,コーン                  | 米,砂糖,かたくり粉,油                  | 574<br>24.5<br>14.3<br>2.1  | 672<br>27.9<br>15.5<br>2.3 |                      |
| 15水 | ごはん            | ○  | しゅうまい<br>五目根菜スープ<br>麻婆茄子                     | しゅうまい<br>小2個<br>中3個             | 牛乳,ツルマイ,鶏肉,豚肉,<br>味噌            | ごぼう,にんじん,れんこん,<br>たけのこ,椎茸,なす,玉葱,<br>ピーマン, こんにゃく<br>しょうが, にんにく | 米,ごま油,かたくり粉                   | 606<br>21.6<br>17.3<br>1.8  | 717<br>24.7<br>19.2<br>2.3 | 幼稚園                  |
| 16木 | 麦ごはん           | ○  | 夏野菜カレー<br>こんにゃくと海藻サラダ<br>すいか                 |                                 | 牛乳,豚肉,<br>大豆, 海藻                | 玉葱,カボチャ,なす,トマト,<br>きゅうり,もやし,すいか<br>しょうが, にんにく<br>こんにゃく        | 米 麦,カレールウ,                    | 601<br>20.4<br>14.6<br>1.8  | 709<br>23.4<br>16.1<br>2.2 |                      |
| 17金 | ごはん            | ○  | いわしのかば焼き<br>桑折町産野菜のみそ汁<br>たくあん和え             |                                 | 牛乳,いわし,味噌,<br>かつお節              | だいこん,ねぎ,<br>ほうれんそう,もやし,<br>にんじん,たくあん                          | 米,油,砂糖                        | 604<br>22.6<br>19.3<br>2.0  | 713<br>26.1<br>21.7<br>2.4 | 幼稚園                  |
| 20月 | 切りめいり<br>コッペパン | ○  | スラッピージョー<br>アルファベットスープ<br>ブロッコリーサラダ          |                                 | 牛乳,鶏肉,豚肉,大豆,<br>チーズ             | 玉葱,にんじん,コーン,<br>ピーマン,マッシュルーム,<br>チャツネ,ブロッコリー,<br>キャベツ         | 小麦粉,砂糖,マカロニ,油                 | 634<br>31.9<br>18.4<br>2.0  | 751<br>37.3<br>21.6<br>3.0 | 幼稚園                  |
| 21火 | ごはん            | ○  | ささみうめしそフライ<br>ソース 夏ののっぺい汁<br>しょうがあえ          | 崎小4年・<br>特別支援<br>半小5年<br>セレクト給食 | 牛乳,鶏肉,豆腐,<br>ちくわ                | なす,にんじん,いんげん,<br>ごぼう,こまつな,もやし<br>こんにゃく, しょうが                  | 米,かたくり粉                       | 601<br>27.9<br>16.2<br>1.7  | 701<br>31.7<br>18.1<br>1.9 | 幼稚園                  |
| 22水 | 中華<br>ソフト麺     | ○  | 味噌ラーメン汁<br>ぎょうざ<br>ナムル                       | ぎょうざ<br>小2個<br>中3個              | 牛乳,豚肉,味噌                        | にんじん,はくさい,もやし,<br>ピーマン,コーン,たけのこ,<br>こまつな, しょうが,<br>にんにく       | ソフトめん,ドレッシング<br>小麦粉           | 608<br>25.3<br>16.4<br>2.1  | 779<br>31.1<br>18.1<br>2.4 | 幼稚園                  |
| 27月 | ピタパン           | ○  | 焼きそば<br>じゃがいもとベーコンの旨煮<br>すいか                 |                                 | 牛乳,豚肉,あおのり,<br>ベーコン,大豆          | キャベツ,もやし,玉葱,<br>にんじん,椎茸,コーン<br>グリーンピース,すいか<br>にんにく            | 小麦粉,中華めん,油,<br>じゃがいも          | 610<br>23.6<br>19.9<br>2.5  | 778<br>29.5<br>23.5<br>3.3 | 幼稚園                  |
| 28火 | ごはん            | ○  | タコライス<br>タコライス用サラダ<br>もずくスープ                 |                                 | 牛乳,豚肉,チーズ,<br>もずく,豆腐            | 玉葱,ピーマン,トマト,<br>キャベツ,にんじん,コーン,<br>ねぎ,えのきたけ                    | 米,砂糖,油                        | 612<br>24.3<br>20.3<br>2.0  | 726<br>28.1<br>22.9<br>2.5 | 幼稚園                  |
| 29水 | ごはん            | ○  | 中華丼<br>もやしときゅうりのサラダ<br>茹でとうもろこし              |                                 | 牛乳,豚肉,えび,<br>うすらの卵              | にんじん,たけのこ,<br>はくさい,玉葱,椎茸,<br>きぬさや,きゅうり,もやし,<br>とうもろこし, しょうが   | 米,油,砂糖,かたくり粉,<br>ごま油, 油       | 634<br>28.7<br>18.1<br>1.4  | 751<br>33.2<br>20.3<br>1.8 | 幼稚園                  |
| 30木 | 麦ごはん           | ○  | チキンカレー<br>フルーツ和え                             |                                 | 牛乳,鶏肉,大豆,                       | 玉葱,にんじん,にんにく,<br>グリーンピース,みかん,<br>パインアップル,バナナ,<br>もも, しょうが     | 米,麦,じゃがいも,<br>カレールウ,ゼリー       | 662<br>19.4<br>15.3<br>1.4  | 785<br>22.4<br>16.9<br>1.7 | 伊達崎<br>小学校<br>幼稚園    |

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎ 5 8 1 - 0 2 5 0

★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

### 7日(火)七夕献立

七夕献立で七夕ゼリーがつきます。



### 9日(木)減塩献立

減塩について考えてもらう日になっています。

(放送資料で説明)



### 13日(月)～17日(金)地産地消週間

福島県産の食材を多く使用する週と  
なっています。



### 今月の平均栄養価

|             | 小(基準値)   | 中(基準値)   |
|-------------|----------|----------|
| エネルギー(kcal) | 619(650) | 736(830) |
| たんぱく質(g)    | 24.4(26) | 28.2(34) |
| 炭水化物(g)     | 90       | 101.9    |
| 脂質(g)       | 17.6(18) | 19.5(23) |
| 食塩相当量(g)    | 2.0(2.0) | 2.3(2.5) |

