

令和3年

7・8がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



めあて

夏の健康と食事について考えよう

もくようび		きんようび	
1	しょうがあえ ささみうめしそフライ	2	なすのみそいり さばのおしおやき
ごはん	なつの のっぺい汁	ごはん	じゃがいもの みそ汁

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび												
5	コーンサラダ スラッピージョー	6	たなばたサラダ ほしのコロック	7	ブロッコリーサラダ もちいりしのだ	8	ひじきいため さけのこうじづけ やき	9	ゴーヤチャンプルー											
5	きれめいり コッペパン	6	ちらし ずし	7	そふと めん	8	ごはん	9	なっとう											
赤	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいた、チーズ	赤	牛乳、油あげ、卵、なると、鶏肉、チーズ	赤	牛乳、油あげ、ぶたにく、なると	赤	牛乳、鮭、豚肉、ひじき、油揚げ、鶏肉、なると	赤	牛乳、納豆、豆腐、豚肉、卵、鶏肉											
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	緑	にんじん、れんこん、しいたけ、かんぴょう	緑	玉葱、にんじん、しいたけ、ほうれんそう	緑	にんじん、こんにやく、しいたけ、いんげん	緑	ゴーヤ、にんじん、もやし、かぼちゃ											
黄	マッシュルーム、きやべつ、きゅうり、コーン	黄	おくら、たまねぎ、きやべつ、きゅうり	黄	ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン	黄	ごぼう、ねぎ、まいたけ	黄	たまねぎ、いんげん											
小	661	26.6	22.1	366	2.1	688	28.3	17.5	401	3	648	30.1	14.1	315	1.8	684	30	19.4	337	1.8
中	793	35.2	16.4	462	2.5	865	34.7	19.3	417	3.5	763	35	15.3	329	1.9	813	35.1	21.9	363	2.2
休食校	伊達崎小 中学校		幼稚園 伊達崎小		幼稚園 伊達崎小		幼稚園 半田醸芳小													

12	たまねぎのサラダ だてどりの トマトソースに	13	すいか ハムマリネサラダ	14	しおこんぶづけ とりにくのチリソース	15	たくあんあえ いわしのかばやき	16	タコライスサラダ タコライスの具											
12	ミルメーク パインパン	13	むぎ 麦ごはん	14	カルシウム ごはん	15	ごはん	16	ごはん											
赤	牛乳、わかめ、とりにく	赤	牛乳、ぶたにく、だいた、ハム	赤	牛乳、とりにく、あぶらあげ、みそ、こんぶ	赤	牛乳、いわし、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	赤	牛乳、ぶたにく、チーズ、もずく、とうふ											
緑	パイナップル、もやし、きゅうり、トマト	緑	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、しょうが	緑	ねぎ、しょうが、にんにく、なす、たまねぎ	緑	しょうが、はくさい、だいこん、にんじん、	緑	たまねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ											
黄	たまねぎ、にんじん、コーン	黄	にんにく、きやべつ、ピーマン、スイカ	黄	きやべつ、もやし、にんじん、きゅうり	黄	ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、もやし、たくあん	黄	にんじん、コーン、ねぎ、えのき											
小	604	26.9	14.5	420	2.2	616	28.6	15	593	1.7	658	26.7	20.5	323	2	678	24.3	20.3	319	2.0
中	793	35.2	16.4	462	2.5	722	24.4	17.1	307	1.9	729	33	16.5	662	2	801	28.1	22.9	337	2.5
休食校	伊達崎小 中学校		幼稚園		幼稚園		幼稚園													

6日(火) 七夕献立で七夕ゼリーがつきます。

12日(月) 「生産者応援献立」
伊達鶏を無償で頂きましたので
トマトソース煮にさせていただきます。

14日(水) 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)

赤 血や肉となる

緑 体の調子を整える

黄 熱や力の元になる



23	コーンサラダ スラッピージョー	24	もやしのサラダ しゅうまい (小2 中3)	25	とうもろこし コロック	26	おかかあえ	27	ひじきのサラダ あじのマリネ											
23	きれめいり コッペパン	24	キムチ チャーハン	25	ちゅうか めん	26	ごはん	27	ごはん											
赤	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいた、チーズ	赤	牛乳、たまご、ぶたにく、	赤	牛乳、豚肉、わかめ、みそ	赤	牛乳、豚肉、とうふ、なっとう、わかめ	赤	牛乳、あじ、とうふ、みそ、ひじき、とりにく											
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	緑	にんじん、グリーンピース、キムチ、にんにく	緑	にんじん、にら、もやし、ねぎ、メンマ	緑	こんにやく、みつば、たまねぎ、ねぎ、椎茸	緑	たまねぎ、なす、いんげん、ほうれんそう、											
黄	マッシュルーム、きやべつ、きゅうり、コーン	黄	玉葱、もやし、しいたけ、きぬさや、きゅうり	黄	にんにく、とうもろこし	黄	まいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり	黄	キャベツ、にんじん											
小	661	26.6	22.1	367	2.1	626	23.9	19.4	309	2.8	615	27.1	17.5	353	1.6	602	27.4	16	336	2.2
中	820	32.3	25.9	403	3	807	27.1	23.5	292	4.2	810	30.1	22.2	331	3.1	706	31	17.5	352	2.4
休食校	幼稚園・小学校		幼稚園		幼稚園		幼稚園		幼稚園 醸芳小											

30	きゅうりつなあえ ウィンナー チリソースかけ	31	からしあえ とりにくしモンじょうゆ (小・中2)							
30	きれめいり コッペパン	31	のり ごはん							
赤	牛乳、ウィンナー、とりにく、ツナ	赤	牛乳、のり、とりにく、油あげ、みそ							
緑	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	緑	レモン、大根、人参、葱、ごぼう、キャベツ							
黄	こんにやく、はくさい、ごまつな、もやし	黄	こめ、かたくりこ、さとう、油、じゃがいも							
小	531	24.6	23.1	279	2	680	27.6	21.1	320	2.6
中	712	31.2	27.6	301	2.6	803	32	23.8	330	2.9
休食校	幼稚園		幼稚園							

略	7・8平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	642(650)	776(830)
P	たんぱく質(g)	26.4(21~32)	31.2(27~40)
-	炭水化物 (g)	89.5	112
F	脂質 (g)	19.1(14~21)	21.6(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	347	370
塩分	食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

★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。

★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。 ☎ 5 8 1 - 0 2 5 0