

# 令和5年 7・8がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか ち にく 血や肉となる  
 みどり からだ ちようし との 体の調子を整える  
 き ねつ ちから 熱や力のもとになる

めあて **夏の健康と食事について考えよう**

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
こんだて	3 マカロニサラダ ウィンナー ちりソースかけ きれめいり コッペパン	4 しおこんぶあえ さばみそ ごはん なつやさい みそしる	5 チーズサラダ とりつくね ソフト めん きつねうどん かけじる	6 りっちゃんサラダ からあげ (幼小1・中2) れいとう パン むぎ ごはん なつやさい カレー	7 なすのみそいり イカてりやき ごはん かきたま みそしる	
赤	牛乳、ウィンナー、とりにく、ハム	牛乳、あぶらあげ、みそ、こんぶ	牛乳、とりにく、あぶらあげ、なると、とりにく チーズ、ハム	牛乳、とりにく、ぶたにく、ハム、こんぶ、 かつおぶし	牛乳、いか、とりにく、たまご、みそ、ぶたにく	
緑	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	なす、たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	しょうが、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、 なす、トマト、えだまめ、キャベツ、きゅうり、 コーン、にんじん、パン	たまねぎ、にんじん、しょうが、なす、 ピーマン、しそは、とうがらし	
黄	こむぎこ、さとう、マカロニ、たまごなしマヨネーズ	こめ、じゃがいも	そふとめん	こめ、かたくりこ、あぶら、カレーウ、さとう	こめ、さとう、かたくりこ	
小	Kcal 621 P 25.6 F 27.2 Ca 277 塩分 3.1	Kcal 650 P 25.3 F 21.4 Ca 329 塩分 2.1	Kcal 607 P 30.1 F 22.6 Ca 404 塩分 3	Kcal 727 P 25.2 F 20.3 Ca 297 塩分 1.8	Kcal 619 P 28.2 F 14.3 Ca 282 塩分 2.5	
中	Kcal 845 P 33.4 F 21.9 Ca 596 塩分 3.4	Kcal 798 P 30.6 F 25.9 Ca 356 塩分 2.5	Kcal 793 P 37.4 F 26.4 Ca 449 塩分 3.6	Kcal 953 P 31.9 F 30.8 Ca 310 塩分 2.8	Kcal 750 P 33.2 F 15.9 Ca 292 塩分 3.0	
休食校	中学校	半田醸芳小	醸芳小		伊達崎小	
こんだて	10 ブロッコリーサラダ ほしのハンバーグ たなばた ゼリー パンプキン ポタージュ くろパン	11 しょうがあえ ささみうめしそフライ ソース ごはん なつの のっぺいじる	12 きむちあえ にくどんのぐ ごはん たまごスープ	13 スイカ ゴーヤチャンプル なっとう ごはん かぼちゃ そぼろに	14 きゅうりサラダ ロイヤルピーチポーク バーベキューソース かけ ごはん こおりっこ じる	
赤	牛乳、オムレツ、とりにく	牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ	牛乳、ぶたにく、とりにく、わかめ、たまご、 こんぶ	牛乳、なっとう、とりにく、さつまあげ、 とうふ、ぶたにく、たまご、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ツナ、あぶらあげ、みそ	
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ	なす、こんにやく、にんじん、いんげん、 ごぼう、こまつな、もやし、しょうが、うめ	たまねぎ、こんにやく、ごぼう、にんじん、 ねぎ、はくさい、きゅうり、だいこん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、 ゴーヤ、もやし、スイカ	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、ねぎ、たまねぎ もも	
黄	こむぎこ、さとう、くらざとう	こめ、あぶら、かたくりこ	こめ、さとう、かたくりこ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ゼリー	
小	Kcal 671 P 28.1 F 17.8 Ca 447 塩分 2.5	Kcal 606 P 28 F 17.2 Ca 302 塩分 2	Kcal 606 P 27.4 F 14.2 Ca 286 塩分 1.5	Kcal 694 P 30.2 F 19.5 Ca 336 塩分 1.6	Kcal 711 P 26.7 F 23.4 Ca 290 塩分 1.9	
中	Kcal 845 P 33.4 F 21.9 Ca 596 塩分 3.4	Kcal 719 P 33.1 F 19.2 Ca 317 塩分 2.3	Kcal 743 P 27.6 F 23.0 Ca 319 塩分 1.9	Kcal 829 P 35.1 F 22.0 Ca 361 塩分 1.9	Kcal 854 P 31.9 F 28.2 Ca 346 塩分 2.2	
休食校		醸芳小 中学2年生	中学2年生	中学2年生		
こんだて	17 海の日 帆船	18 せんだいふの たまごとし あじてりやき ごはん とんじる	19 ミニトマト (小2・中3) さつまいもとナッツ とりにくのあえもの ちゅうか めん たんめん	・7月 6日(木) 中学2年生希望献立 ・7月 7日(金) 半田醸芳小2・3年生 セレクト給食 ・7月10日(月) 遅めの七夕献立でゼリーがつけます。 ・7月10日(月) 伊達崎小3年生 バイキング給食 ・7月11日(火) 町民試食会 ・7月14日(金) 「こおりっ子給食デー」 桑折町の食材を使用した献立です		
赤		牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	牛乳、とりにく、ぶたにく			
緑		はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 たまねぎ、しいたけ、みつば	しょうが、にんじん、キャベツ、にら、もやし、 きくらげ、ねぎ、にんにく、トマト			
黄		こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ソフトめん、かたくりこ、あぶら、カシューナッツ、 さつまいも、さとう、ごまあぶら			
小	Kcal 634 P 30.9 F 17.4 Ca 326 塩分 2.1	Kcal 667 P 26.3 F 20.5 Ca 280 塩分 2.5	Kcal 859 P 33.2 F 23.4 Ca 295 塩分 2.9			
中	Kcal 749 P 36.5 F 19.6 Ca 347 塩分 2.6	Kcal 749 P 36.5 F 19.6 Ca 347 塩分 2.6	Kcal 859 P 33.2 F 23.4 Ca 295 塩分 2.9			
休食校		醸芳小 伊達崎小	幼稚園 醸芳小 睦合小 伊達崎小			
略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)			
kcal	エネルギー(kcal)	654(650)	802(830)			
P	たんぱく質(g)	26.9 (21~23)	32.3 (27~40)			
-	炭水化物(g)	91.2	116.5			
F	脂質(g)	19.8 (14~21)	22.5 (18~27)			
Ca	カルシウム(mg)	335	365			
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.7(2.5)			
8月 こんだて				23 バンバンジーサラダ ぎょうざ(2こ) ちゅうか めん みそラーメン かけじる	24 チョレギサラダ チヂミ キムチ チャーハン はるさめ スープ	25 ツナマカロニ サラダ ふりかけ とりのほちみつ レモンやき ごはん たまご スープ
赤				牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、ぎょうざ	牛乳、たまご、チヂミ、豚肉、わかめ、のり	牛乳、とりにく、わかめ、たまご、ツナ
緑				にんじん、にら、もやし、ねぎ、メンマ、 コーン、にんにく、こまつな、キャベツ	にんじん、クリスチス、キムチ、にんにく、 たまねぎ、もやし、しいたけ、きぬさや、 キャベツ、えだまめ、きゅうり	レモン、もやし、きゅうり、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、しいたけ、コーン
黄				ソフトめん、あぶら、ごまあぶら、ドレッシング	こめ、ごまあぶら、はるさめ、あぶら、 かたくりこ、ドレッシング、ごま	こめ、ほちみつ、じゃがいも、かたくりこ マカロニ、たまごなしマヨネーズ
小	Kcal 600 P 24.3 F 16.8 Ca 326 塩分 3	Kcal 659 P 24.6 F 19.8 Ca 286 塩分 3.6	Kcal 714 P 26.4 F 21.1 Ca 444 塩分 2.2			
中	Kcal 790 P 30.9 F 19.4 Ca 353 塩分 3.5	Kcal 758 P 27.1 F 21.2 Ca 294 塩分 4	Kcal 845 P 30.7 F 30 Ca 486 塩分 2.7			
休食校		幼稚園	幼稚園	伊達崎小 幼稚園		
こんだて	28 コーンサラダ スラッピージョー きれめいり コッペパン かぼちゃの スープ	29 フルーツあえ こざかな ごはん ちゅうかどん	30 タコライスサラダ タコライスのぐ ごはん もずく スープ	31 おかかあえ なっとう むぎごはん にくどうぶ	給食センター日記 桑折町役場のホームページ の検索欄で「桑折町給食セ ンター 日記」と入力すると毎 日の給食や給食センターの 様子を見ることができます！	
赤	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいた、チーズ	牛乳、ぶたにく、えび、うずらたまご、こざかな	牛乳、ぶたにく、チーズ、もずく、とうふ	牛乳、ぶたにく、とうふ、なっとう、わかめ、 かつおぶし		
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、チャツネ、キャベツ、 コーン、きゅうり	にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ、 しいたけ、にんにく、きぬさや、しょうが、 パインアップル、みかん、バナナ	たまねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、 にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ	こんにやく、みつば、たまねぎ、ねぎ、椎茸、 まいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり		
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、 もち、ゼリー	こめ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、さとう		
小	Kcal 661 P 26.6 F 22.1 Ca 367 塩分 2.1	Kcal 723 P 30.3 F 17.8 Ca 361 塩分 1.5	Kcal 608 P 24.1 F 20.1 Ca 311 塩分 2	Kcal 637 P 27.7 F 17.6 Ca 355 塩分 2.2		
中	Kcal 856 P 33.4 F 26 Ca 405 塩分 3.0	Kcal 861 P 35.2 F 20.0 Ca 390 塩分 1.8	Kcal 722 P 27.8 F 27.7 Ca 327 塩分 2.5	Kcal 757 P 32.4 F 19.9 Ca 382 塩分 2.2		
休食校	伊達崎小					

★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。

☎581-0250