

令和6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 赤	ちく 肉	血や肉となる	
みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	ととの を整える
き 黄	ねつ 熱	ちから 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
7月 こんだて	1 ブロッコリーサラダ ウインナー チリソースがけ きれめいり コッペパン コーンスープ	2 いろいろあえ しろみざかな みそマヨやき ごはん なつやさい みそしる	3 きゅうりのあさづけ さばのてりやき とりそぼろ ごはん じゃがいもの みそしる	4 こんにゃくおかか ハムカツ ソース ごはん なつやすみ みそしる	5 たなばたサラダ チキンナゲット (幼1小2中3) あまの がわ ゼリー なめし なつやさいの ほしくすスープ
赤	牛乳、ウインナー、とりにく	牛乳、みそ、わかめ、たまご、たら	牛乳、とりにく、たまご、さば、わかめ、みそ	牛乳、ハムカツ、わかめ、とりにく、みそ	牛乳、チキンナゲット、ハム、チーズ
緑	りんご、たまねぎ、コーン、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ	たまねぎ、パセリ、なす、もやし、にんじん、 ほうれんそう	グリーンピース、にんじん、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、いんげん	こまつな、にんじん、いんげん、こんにゃく	なす、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、オクラ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン
黄	こむぎこ、さとう、バター	こめ、たまごなしマヨネーズ、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	こめ、オリーブ油、ドレッシング、ゼリー
小	Kcal 648 P 25.7 F 24.7 Ca 334 塩分 3.2	Kcal 611 P 26.4 F 17.7 Ca 281 塩分 2.1	Kcal 605 P 26.9 F 18.9 Ca 275 塩分 2.4	Kcal 654 P 22.3 F 19.7 Ca 291 塩分 2.7	Kcal 601 P 20.3 F 15.2 Ca 330 塩分 2.3
中	843 32.6 29.8 368 4.2	723 30.4 19.8 288 2.8	704 31.2 21.5 286 2.8	755 24.4 21.5 300 3.0	712 23.9 17.1 340 2.9
休食校		釧路小・睦合小		睦合小	
こんだて	8 ラタトゥユ とりにくスパイスやき ココアパン アルファベット スープ	9 しょうが あえ ささみうめしそフライ ごはん なつの のっぺいじる	10 もやしのおひたし ちくわいそべあげ (幼小1・中2) ソフト めん カレーなんばん かけじる	11 ゴーヤチャンプル なっとう むぎ ごはん かぼちゃ そぼろに	12 さんしょくあえ たらのさいきょう づけやき ごはん なつ 夏をのりきる10種類 の具だくさん豚汁
赤	牛乳、とりにく、ベーコン	牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ	牛乳、ちくわ、ぶたにく、なると、かつおぶし	牛乳、なっとう、とうふ、ぶたにく、たまご	牛乳、たら、みそ、ぶたにく、とうふ
緑	たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、 ズッキーニ、なす、パセリ	なす、こんにゃく、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、にんじん、しいたけ、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	ゴーヤ、にんじん、もやし、かぼちゃ、 たまねぎ、いんげん	こんにゃく、しめじ、だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、なす、ほうれんそう、もやし
黄	こむぎこ、バター、マカロニ、オリーブ油	こめ、あぶら、かたくりこ	ソフトめん、あぶら、かたくりこ、カレールウ	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう	こめ、じゃがいも、ごま
小	Kcal 622 P 29.8 F 23.3 Ca 278 塩分 2.5	Kcal 600 P 27.8 F 17.2 Ca 298 塩分 1.7	Kcal 670 P 28.4 F 20.5 Ca 305 塩分 3.0	Kcal 670 P 30.2 F 18.4 Ca 333 塩分 1.6	Kcal 626 P 27.9 F 10.9 Ca 309 塩分 1.8
中	805 37.3 27.7 303 3.4	711 32.9 19.2 312 2.3	941 38.4 28.1 332 4.1	802 35.1 20.6 358 1.9	720 32.5 11.7 324 2.2
休食校		半田釧路小・中学校2年	睦合小・中学校2年	中学校2年	睦合小
こんだて	15 海の日 	16 きゅうりのサラダ もも ゼリー ロイヤルピーチポーク バーベキューソースがけ ごはん さっぱり かきたま スープ	17 かいそうサラダ むぎごはん なつやさい カレー	18 りっちゃんサラダ からあげ (幼小2中3) クレープ わかめ ごはん とんじる	<8月> ・8月からパンの日が、 火曜日に変更になります。
赤		牛乳、ぶたにく、たまご、ハム	牛乳、ぶたにく、だいず、かいそう	牛乳、わかめ、とりにく、ぶたにく、とうふ、 みそ、ハム、こんぶ、かつおぶし	
緑		しょうが、たまねぎ、レモン、ほうれんそう、 きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、しょうが、 にんにく、きゅうり、もやし、コーン	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	
黄		こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	こめ、むぎ、カレールウ	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	
小		Kcal 641 P 26.1 F 20.7 Ca 275 塩分 1.6	Kcal 600 P 20.5 F 15.8 Ca 286 塩分 1.7	Kcal 803 P 28.8 F 29.8 Ca 390 塩分 2.1	
中		758 30.1 23.5 282 1.8	704 23.4 17.5 296 2.1	956 35.3 34.9 403 2.8	
休食校					

<7月>

- ・2日(火) 町民試食会
- ・5日(金) 七夕献立
- ・10日(水) 半田釧路小学校2・3年
セレクト給食
- ・16日(火) こおりっ子給食デー
桑折町の食材を使用した献立
- ・18日(水) 中学2年生リクエスト給食

<8月>

- ・26日(月) 国産水産物拡大のため学校給食
会より、「ホタテカツ」を無償提供して頂きました。

略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	647 (650)	782 (830)
P	たんぱく質(g)	26.3 (21~23)	31 (27~40)
-	炭水化物(g)	89.8	111.3
F	脂質(g)	19.7 (14~21)	22.5 (18~27)
Ca	カルシウム(mg)	327	347
塩分	食塩相当量(g)	2.2 (2.0)	2.7 (2.5)

7月2日、4日、5日、12日、16日
8月22日、26日、30日は
中学生が考えてくれた汁物です。

8月 こんだて	22 つけもの ぶたにく しょうがやき ごはん すいとんじる	23 チョレギサラダ しゅうまい (小2・中3) キムチ チャーハン はるさめ スープ
赤	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、こんぶ	牛乳、たまご、しゅうまい、ぶたにく、わかめ のり
緑	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 えのき、こんにゃく、ねぎ、きゅうり、かぶ	にんじん、グリーンピース、キムチ、にんにく、 たまねぎ、もやし、しいたけ、キャベツ、 えだまめ、きゅうり
黄	こめ、さとう、こむぎ	こめあぶら、はるさめ、あぶら、かたくりこ、 ドレッシング、ごま
小	Kcal 645 P 26.9 F 21.2 Ca 312 塩分 1.8	Kcal 657 P 24.5 F 19.8 Ca 283 塩分 3.6
中	761 31.2 24 324 2.1	756 27.0 21.2 292 4.0
休食校	幼稚園・小学校	幼稚園

こんだて	26 ごもくきんぴら ホタテカツ ソース ごはん だいこん 大根おろしで夏を のりきろうみそ汁	27 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 スープ	28 おかかあえ なっとう むぎ ごはん にくどうふ	29 フルーツあえ チーズ (幼小1・中2) 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 もずくとオクラ のスープ
赤	牛乳、ほたて、みそ、ぶたにく、さつまあげ とりにく	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいず、チーズ	牛乳、ぶたにく、とうふ、なっとう、 わかめ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、うずら、チーズ	牛乳、ぶたにく、チーズ、もずく、たまご
緑	なす、にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、いんげん	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、 きゅうり、コーン	こんにゃく、みつば、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 まいたけ、にんじん、キャベツ、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、いんげん、みかん パインアップル、バナナ	たまねぎ、ピーマン、トマト、おくら、ねぎ、 キャベツ、にんじん、コーン
黄	こめ、ごまあぶら、かたくりこ	こむぎこ、さとう、あぶら、ドレッシング	こめ、むぎ、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、ゼリー	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ
小	Kcal 614 P 23.9 F 15.7 Ca 308 塩分 2.6	Kcal 659 P 26.5 F 22.0 Ca 363 塩分 2.1	Kcal 637 P 27.7 F 17.6 Ca 352 塩分 1.9	Kcal 727 P 30.9 F 21.2 Ca 504 塩分 1.7	Kcal 626 P 25.2 F 21.8 Ca 312 塩分 1.9
中	721 25.8 17.9 319 2.9	854 33.2 26.0 401 3.0	757 32.3 19.9 379 2.1	863 35.9 23.9 560 2.1	740 29.1 24.6 331 2.4
休食校	幼稚園				

★都合により、使用食材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。
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みることができます！