

令和7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 血や肉となる
みどり 緑	からだ 体の調子を整える
き 黄	ねつ 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！



		7月 こんだて		1 かようび						2 すいようび						3 もくようび						4 きんようび																																											
		ピーマンサラダ とりにく スパイスやき コーン ポタージュ コッペパン						キャベツのあさづけ さばのてりやき ごはん あぶらあげと とうふの みそしる						チンジャオロースー やきはるまき カルシウム いり ごはん ちゅうか もずくスープ						はるさめサラダ あまのがわ ソーダゼリー ほしのコロッケ ちらしずし なつの のっぺいじる																																													
		牛乳、とりにく						牛乳、あぶらあげ、とうふ、みそ、さば、 しおこんぶ						牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく、はるまき						牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ、かまぼこ																																													
		コーン、クリームコーン、にんじん、パセリ、 たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン						だいこん、にんじん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり						ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ピーマン、たけのこ、にんにく						なす、こんにやく、オクラ、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、きゅうり、キャベツ																																													
		パン、バター、ポタージュ、ドレッシング						こめ						こめ、ごま、ごまあぶら、さとう、かたくりこ						こめ、かたくりこ、コロッケ、あぶら、 はるさめ、ドレッシング、ゼリー																																													
小		中		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分																																										
中		中		592	28.2	21.5	319	2.7	591	23.8	22.3	311	2.0	635	23.2	20.4	334	1.7	653	19.6	14.5	374	3.0																																										
中		中		773	35.4	25.5	349	3.6	707	27.7	25.9	328	2.7	722	25.8	21.2	356	2.0	750	21.9	15.2	382	3.5																																										
休食校		休食校														睦合小																																																	
7月 こんだて		7 げつようび						8						9						10						11																																							
たくあんあえ ささみうめしそフライ ごはん だいこんの みそしる						チリコンカン オムレツ きれめいり コッペパン やさいスープ						もやしサラダ かぼちゃコロッケ ソフト めん カレー なんばん						なすのみそいり いわしのうめに ごはん にらと たまねぎの すましじる						ちゅうかサラダ こめこのぎょうざ (幼小2・中3) ごはん はるさめ スープ																																									
牛乳、とうふ、あぶらあげ、 ささみうめしそフライ、かつおぶし						牛乳、とりにく、オムレツ、ぶたにく、 ミックスピーズ						牛乳、とりにく、あぶらあげ、ツナ						牛乳、なると、とうふ、いわしうめに、 ぶたにく、みそ						牛乳、ハム、こめこのぎょうざ、わかめ																																									
だいこん、はくさい、こまつな、もやし、 にんじん、たくあん						キャベツ、たまねぎ、にんじん、むきまめ、 にんにく						たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、 ねぎ、かぼちゃコロッケ、もやし、きゅうり						にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、 しょうが、なす、ピーマン、しそ、とうがらし						たまねぎ、もやし、ちんげんさい、にんじん、 きゅうり																																									
こめ、あぶら						パン、こむぎ						ソフトめん、カレー、あぶら、ドレッシング						こめ、さとう、かたくりこ						こめ、はるさめ、ドレッシング																																									
小		中		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分																																										
中		中		550	27.3	15.9	319	2.0	603	29.7	23.6	446	2.7	744	26.8	25.8	406	2.8	549	22.7	14.1	309	1.8																																										
中		中		771	36.6	27.8	502	3.4	771	36.6	27.8	502	3.4	954	33.8	29.5	441	3.4	656	27.0	15.8	326	2.3																																										
休食校		中学校		半田小 中学2年						中学2年						中学2年						睦合小																																											
7月 こんだて		14						15						16						17																																													
こんにやくサラダ ヨーグルト むぎ ごはん なつやすみ カレー						キャベツのサラダ フライドチキン くろパン ラタトゥイユ ふうスープ						ハンバンジーサラダ ロイヤルピーチポーク のねぎソースかけ ごはん じゃがいもの みそしる						りっちゃんサラダ とりのからあげ (幼小2・中3) チョコ クレープ ごはん とんじる																																															
牛乳、ぶたにく、ヨーグルト						牛乳、ミートボール、フライドチキン						牛乳、わかめ、あぶらあげ、みそ、 ぶたにく、ツナ						牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、 ハム、こんぶ、かつおぶし																																															
たまねぎ、かぼちゃ、なす、むきまめ、しょう が、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、 こんにやく、トマト						たまねぎ、ズッキーニ、なす、むきまめ、 にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、トマト						にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、もやし						はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン																																															
こめ、むぎ、カレー、ドレッシング						パン、くろざとう、じゃがいも、オリーブゆ、 さとう、あぶら、ドレッシング						こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、 ドレッシング、ゼリー						こめ、さといも、かたくりこ、あぶら、さとう、 クレープ																																															
小		中		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分																																										
中		中		690	23.2	16	423	2.2	665	26.3	22.4	342	3.0	646	27	22	276	2.2	765	27.5	29.5	308	1.9																																										
中		中		794	25.8	16.9	436	2.5	837	33.1	26.8	375	4.0	760	30.4	24.3	284	2.7	893	32.1	32.9	321	2.4																																										
休食校		休食校																																																															
<7月> ・4日(金) 七夕献立 ・16日(水) こおりっ子給食デー 桑折町の食材を使用した献立 ・17日(木) 中学2年生リクエスト給食 <8月> ・29日(金) ふくしま旬の食材推進事業を活用した給食																								<table><tr><td>略</td><td>7・8月平均栄養価</td><td>小(基準値)</td><td>中(基準値)</td></tr><tr><td>kcal</td><td>エネルギー(kcal)</td><td>616(650)</td><td>713(830)</td></tr><tr><td>P</td><td>たんぱく質(g)</td><td>25.1(21~23)</td><td>28.1(27~41)</td></tr><tr><td>-</td><td>炭水化物(g)</td><td>89.4</td><td>106</td></tr><tr><td>F</td><td>脂質(g)</td><td>19.2(14~22)</td><td>21(18~28)</td></tr><tr><td>Ca</td><td>カルシウム(mg)</td><td>337</td><td>341</td></tr><tr><td>食塩</td><td>食塩相当量(g)</td><td>2.3(2.0)</td><td>2.7(2.5)</td></tr></table>						略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)	kcal	エネルギー(kcal)	616(650)	713(830)	P	たんぱく質(g)	25.1(21~23)	28.1(27~41)	-	炭水化物(g)	89.4	106	F	脂質(g)	19.2(14~22)	21(18~28)	Ca	カルシウム(mg)	337	341	食塩	食塩相当量(g)	2.3(2.0)	2.7(2.5)	8月 こんだて		22 きんようび					
略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)																																																														
kcal	エネルギー(kcal)	616(650)	713(830)																																																														
P	たんぱく質(g)	25.1(21~23)	28.1(27~41)																																																														
-	炭水化物(g)	89.4	106																																																														
F	脂質(g)	19.2(14~22)	21(18~28)																																																														
Ca	カルシウム(mg)	337	341																																																														
食塩	食塩相当量(g)	2.3(2.0)	2.7(2.5)																																																														
ピーマン おかかいため さけのしおやき ごはん とりごぼう じる						牛乳、とりにく、とうふ、みそ、さけ、 かつおぶし						ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、 もやし、ピーマン						こめ、ごまあぶら、ごま、かたくりこ																																															
小						中						小						中																																															
553						31.4						13.6						300						1.9																																									
656						37.0						14.9						315						2.6																																									
休食校						小学校 幼稚園						小学校 幼稚園						小学校 幼稚園																																															
7月 こんだて		25						26						27						28						29																																							
こまつなのツナあえ おろしハンバーグ ごはん わかめの みそしる						キーマカレー とうふナゲット (幼小2・中3) ナン アルファベット スープ						ゴーヤチャンプル さばのみそに れいとう みかん カルシウム いり ごはん もずくじる						もやしと きゅうりのサラダ トンカツの なんばんづけ ごはん キャベツの みそしる						きゅうりの あさづけ けんさん ひとくち ブルーベリー ごはん けんさんなめこ とうふの みそしる																																									
牛乳、わかめ、とうふ、みそ、ハンバーグ、 ツナ、こまかなつくだに						牛乳、とりにく、とうふナゲット、ぶたにく						牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく、たまご、 かつおぶし、さばのみそに						牛乳、あぶらあげ、わかめ、みそ、トンカツ						牛乳、みそ、しおこんぶ、とうふ、きゅうり																																									
にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、 こまつな、もやし						たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、 キャベツ						ちんげんさい、にんじん、えのき、たまねぎ、 にがうり、もやし、みかん						たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、 しょうが、きゅうり、もやし						なめこ、だいこん、こまつな、たまねぎ、 ごぼう、こんにやく、キャベツ、にんじん、 きゅうり																																									
こめ、ドレッシング						ナン、マカロニ、カレー、ウ						こめ、かたくりこ						こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら						こめ、さとう、かたくりこ、ゼリー																																									
小		中		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分																																										
中		中		592	26.1	17.8	357	2.6	581	31.1	22.9	314	2.6	630	26.5	20.5	378	2.2	596	20.9	17.4	299	2.3																																										
中		中		699	29.7	19.8	376	3.1	748	39.6	29.2	351	3.6	771	32.2	24.8	409	2.8	733	25.4	21.1	313	2.6																																										
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。

