

7、8月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月 3			火 4			水 5			木 6			金 7[たなばた献立]		
献立	ジャーマンポテト てづくりタンドリーチキン ごはん トマトスープ			てまきのり ツナあえ スティックたまご(幼2,小中3) すめし いらのみぞけ			ミニココアあげパン だいずわかめのサラダ スパゲティめん ナストマトのスパゲティ			はるさめサラダ チンジャオロースー むぎごはん ごもくスープ			フルーツパンチ とりよりのからあげ ことうパン たなばたスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	418 18.1 12.8 2.1	598 26.7 18.9 2.9	747 30.2 21.4 3.4	531 21.7 20.3 2.7	722 30.3 29.1 3.4	819 33.4 32.3 3.8	657 25.6 19.9 2.2	775 31.1 26.9 2.8	827 33.7 30.0 3.0	417 19.6 12.0 1.7	588 27.5 17.9 2.3	735 32.5 20.0 2.8	471 15.8 14.5 2.0	660 22.6 20.4 2.7	826 28.1 25.1 3.5
赤	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ウィンナー、ベーコン			焼きのり、牛乳、たまご、まぐろ、チキ、木綿豆腐、みそ			豚ひき肉、大豆ミート、牛乳、わかめ、大豆			牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏肉			牛乳、鶏肉のから揚げ、ベーコン		
緑	にんにく、しょうが、たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、トマト			コーン、たまねぎ、きゅうり、にら			なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり			ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、わかずけ、椎茸			みかん、黄桃、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、パセリ		
黄	米、はちみつ、ダイスポテト、無塩バター、米ぬか油、オリーブ油			米、卵なし、チキ、じゃがいも			ソフトめん、三温糖、オリーブ油、ミニココアパン、ミルクココア、米油、上白糖			米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油			パン、赤糖、杏仁豆腐、あまおう、りんご、ゼリー、レモンゼリー、じゃがいも		
	10			11			12			13			14		
献立	ごもくまめ ハンバーグてりやきソースかけ ごはん かぼちゃのみぞしる			あさづけ むしどりのごまだれかけ ごはん もずくスープ			おかかあえ いなりもち(幼:わかたけしのだ) ソフトめん みそけんちんうどん			ごだますいか ひじきのあえもの なつやさいカレー			プルーベリージャム コンサラダ マスのオーロラソースかけ コッパン ラタトゥイユ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	516 21.1 15.8 2.8	729 30.4 23.4 3.7	869 33.9 24.4 4.1	416 20.9 14.4 1.2	593 29.3 20.8 1.7	743 34.5 23.8 3.1	508 21.8 16.7 3.1	628 26.2 19.6 3.4	803 32.5 22.2 4.0	475 13.1 12.4 2.4	659 19.1 18.3 3.1	816 22.7 20.4 3.6	632 25.9 19.7 3.0	549 24.5 23.0 3.0	683 30.0 27.1 3.7
赤	牛乳、ケール、ハンバーグ、大豆、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ			牛乳、鶏肉、塩昆布、豚肉、もずく、木綿豆腐			豚肉、木綿豆腐、みそ、牛乳、焼き竹輪、かつお節			牛乳、ひじき、豚肉			牛乳、ます、ベーコン		
緑	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、ごまつな			しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、もやし、ねぎ、椎茸、きくらげ			だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、納豆、もやし、和風ドレッシング			すいか、もやし、にんじん、ごまつな、インゲン、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、グリーンピース、にんにく、しょうが			たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、かぼちゃ、トマト、にんにく		
黄	米、上白糖、かたくり粉、ごんにやく、米油			米、上白糖、ねりごま、白すりごま、ごま油、青じそドレッシング			ソフトめん、つきごこ、米ぬか油、味つき餅いなり、和風ドレッシング			米、麦、じゃがいも、米油			パン、ブルーベリージャム、卵なし、チキ、コーン、カレドレッシング、オリーブ油		
	17			18[CA&かむ献立]			19[食育の日・おきなわ献立]			20			21		
献立	海の日 ごはん もやしスープ			やきビーフン ヤンニョムチキン ごはん もやしスープ			にんじんしりしり ぶたにくのろずソース ちゅうかめん ソーキそば			いんげんのじゅうねんあえ さばサラサやき ごはん とんじる			チキンサラダ かぼちゃナッツ しゃんパン コンソメスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	516 21.1 15.8 2.8	729 30.4 23.4 3.7	869 33.9 24.4 4.1	373 16.2 7.6 3.0	540 23.2 12.5 3.0	681 27.4 13.7 3.5	592 26.6 21.9 3.3	758 34.9 30.4 3.8	968 43.4 35.1 4.2	432 23.5 15.0 2.1	589 29.7 19.7 2.7	743 35.7 22.9 3.2	440 17.3 17.6 2.2	643 25.4 25.5 3.0	782 30.3 29.8 3.8
赤	牛乳、ささみ片揚げ、豚肉			豚肉、角切り昆布、牛乳、豚ロース、まぐろ、卵			豚肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、大豆、鶏肉、ベーコン			牛乳、大豆、鶏肉、ベーコン		
緑	にんにく、にんじん、キャベツ、パプリカ、もやし、椎茸			だいこん、にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが			インゲン、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ			パン、7-モド、はちみつ、水あめ、卵なし、チキ、ジャがいも			パン、7-モド、はちみつ、水あめ、卵なし、チキ、ジャがいも		
黄	米、三温糖、ごま油、ごま、ビーフン、米油、上白糖			中華麺、黒砂糖、上白糖、かたくり粉、米油			米、えごま、上白糖、つきごこ、じゃがいも			パン、7-モド、はちみつ、水あめ、卵なし、チキ、ジャがいも			パン、7-モド、はちみつ、水あめ、卵なし、チキ、ジャがいも		
	24			25			26			8月			25		
献立	もやしあえ ぶたそぼろ むぎごはん チゲしる			ゴーヤチャンプル アジのなんぼんづけ (幼:しんみぎかなのなんぼんづけ) ごはん とうがんにじる			ナムル シューマイ(幼2,小中3) ちゅうかめん チャーシューメン			8月 マイティソース たまねぎサラダ チーズメンチカツ ハンズパン ほうれんそうスープ					
エネルギーたんぱく質脂質食塩	427 19.8 12.0 2.1	606 27.6 17.8 2.7	757 32.6 20.0 3.3	440 18.4 15.1 1.7	620 24.5 21.3 2.6	764 28.0 23.9 2.6	476 22.7 9.8 3.5	595 29.0 14.4 4.4	756 35.3 15.4 5.2	432 23.5 15.0 2.1	589 29.7 19.7 2.7	743 35.7 22.9 3.2	440 17.3 17.6 2.2	643 25.4 25.5 3.0	782 30.3 29.8 3.8
赤	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、炒り卵、鶏肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、あじ(幼:白身魚)、豚肉、炒り卵、木綿豆腐			豚肉、なた、牛乳、わかずけ			牛乳、ハム、豚肉			牛乳、ハム、豚肉		
緑	しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、だいこん、キムチ、ねぎ、にんにく			たまねぎ、パプリカ、にんじん、ゴーヤ、とうがんとん、たけのこ、コーン、チンジャオ、干し椎茸			もやし、にんじん、ねぎ、わかずけ、味付けメンマ、コーン、納豆			グレープフルーツ、キャベツのレモンあえ			たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、納豆、にんじん、ぶなしめじ		
黄	米、麦、米油、上白糖、パプリカ、オリーブ油、ごま油、ねりごま			米、米油、上白糖、ごま油、春雨			中華麺、ごま油、上白糖			米、米油、上白糖、つきごこ、じゃがいも			バターコッパン、米油、野菜いっぱいドレッシング		
	28			29[都路中希望献立]			30			31			8月		
献立	きゅうりのうめあえ マーボーなす むぎ はるさめスープ			ゆずゼリー きりばいだいごんのもの さばのみそ ごはん なめこじる			たくあんあえ じゃがみそくん ソフトめん きつねうどん			グレープフルーツ キャベツのレモンあえ たむらしやさいカレー			・なつやさいやくだものをたべましょう。 ・つめたいたべものやのみものとりすぎにはきをつけましょう。		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	381 15.2 10.1 1.7	552 22.0 15.3 2.1	693 26.1 17.2 2.4	451 20.0 15.7 2.2	604 25.9 20.4 2.7	768 32.1 24.8 3.3	522 19.6 15.1 2.8	672 26.8 21.9 3.4	868 32.4 25.1 4.1	479 13.2 13.9 2.5	665 19.6 20.1 3.3	827 23.1 22.6 3.8	479 13.2 13.9 2.5	665 19.6 20.1 3.3	827 23.1 22.6 3.8
赤	牛乳、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、かまぼこ、かつお節、鶏肉			牛乳、さばのみそ、さつま揚げ、油揚げ、木綿豆腐、みそ			鶏肉、なた、油揚げ、牛乳、みそ、塩昆布、かつお節			牛乳、ハム、豚肉			牛乳、ハム、豚肉		
緑	なす、たまねぎ、にら、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、えだまめ、もやし、チンジャオ、ねぎ			切干しだいごん、にんじん、インゲン、なめこ、だいごん、ねぎ			だいごん、にんじん、ごまつな、干し椎茸、ねぎ、だいごん、ねぎ			グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草			たまねぎ、ピーマン、なす、トマト、しょうが、		
黄	米、麦、米油、ごま油、かたくり粉、春雨、揚げくしドレッシング			米、つきごこ、上白糖、ゆずゼリー			ソフトめん、カットポテト、米油、上白糖、アモンド、ごま			米、米油、上白糖、つきごこ、じゃがいも			米、米油、上白糖、つきごこ、じゃがいも		

《今月の給食目標》

あつさに
まけない
しょくじを
しよう

お水は1日
コップ6はいいじょう
のみましょう



※あまいものよりは「水」や「お茶」がおすすです。
あまいものば、のみすぎるとつれがやすくなります。

はやね はやおき
あさごはん
で、げんきいっぱい!

