



7月8月予定献立表

♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪
(主な使用食品名)

丸森町学校給食センター



日 曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ 生揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮碗	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく えのきたけ しめじ こまつな みずな ねぎ だいこん しいたけ たけのこ	ごはん さとう ごま あぶら でんぷん	754 kcal 37.2 g 23.1 g 2.6 g
2 火	ごはん 牛乳 あじフライ マカロニサラダ わかめ汁	ぎゅうにゅう あじ ハム とうふ みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ	ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	824 kcal 32.1 g 25.8 g 2.9 g
3 水	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コーンサラダ かぶと白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ かぶ パセリ	パン さとう ドレッシング じゃがいも しろいんげんまめ	817 kcal 32.8 g 33.3 g 3.1 g
4 木	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ マーボーなす 豆腐スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ベーコン とうふ	なす にんじん たまねぎ えだまめ しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	851 kcal 34.6 g 32.1 g 2.9 g
5 金	ちらしごはん 牛乳 スターチキンカツ 七タサラダ 天の川スープ 七タゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム なると	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん オクラ ねぎ	ごはん あぶら ばんこ ドレッシング うーめん 豆腐 ゼリー	872 kcal 30.8 g 24.2 g 3.9 g
8 月	ごはん 牛乳 厚焼きたまごの野菜あんかけ 五目きんぴら さといも汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ くきわかめ みそ あぶらあげ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しめじ	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら さといも	783 kcal 32.8 g 20.6 g 3.0 g
9 火	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ひじきの炒り煮 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ だいず ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ こまつな ほうれんそう りんご	ごはん はちみつ さとう あぶら あぶら豆腐 じゃがいも	788 kcal 33.5 g 24.9 g 2.9 g
10 水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 えびカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう えび だいず しろみさかな ベーコン	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	パン あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ ジャム	791 kcal 30.8 g 27.1 g 3.1 g
11 木	ごはん 牛乳 焼きギョーザ ハンサンスー チャーハン豆腐	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく だいず なまあげ	もやし キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ いら しいたけ たけのこ えだまめ	ごはん マロニー さとう あぶら でんぷん	843 kcal 32.1 g 28.6 g 2.6 g
12 金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 大根サラダ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ツナ とうふ あぶらあげ	だいこん みずな にんじん キャベツ もやし だいこん レモン	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	776 kcal 35.0 g 22.6 g 3.2 g
15 月	海の日				
16 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ おくずかけ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ごぼう しいたけ なす こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま さとう じゃがいも まめ豆腐 でんぷん	778 kcal 29.5 g 26.1 g 2.6 g
17 水	米粉フォカッチャ 牛乳 ミートオムレツ ペンネアラビアータ コーンチャウダー 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく コーン パセリ みかん	パン こめこ マカロニ バター あぶら さとう じゃがいも	797 kcal 36.1 g 26.5 g 4.1 g
18 木	ごはん 牛乳 カボチャひき肉フライ キャベツとツナのサラダ 夏野菜カレー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん ズッキーニ なす ピーマン にんにく しょうが トマト	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	905 kcal 31.3 g 28.6 g 2.9 g
19 金	ごはん 牛乳 チースタッカルピ 豆もやしナムル 水ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん ねぎ だいずもやし にんにく しめじ はくさい たけのこ いら	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ	863 kcal 34.7 g 25.8 g 3.4 g
8/26 月	ごはん 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ パプリカ ほうれんそう にんにく もやし しょうが キャベツ モロヘイヤ ブロッコリー カリフラワー ねぎ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	806 kcal 35.5 g 28.4 g 2.7 g
27 火	ごはん 牛乳 ホキフライ ナスのピリ辛炒め もずくスープ	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ ぶたにく もずく	なす たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ にんにく えのきたけ オクラ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	766 kcal 32.2 g 23.7 g 2.7 g
28 水	ソフトパン 牛乳 オムレツトマトソースがけ じゃがいものソテー ABCマカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ヨーグルト	トマト にんにく たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん	パン さとう じゃがいも バター あぶら マカロニ	841 kcal 32.4 g 33.2 g 4.0 g
29 木	期末考査				
30 金	期末考査				