



7・8月 献立表

片品村学校給食センター TEL:58-2554

日	曜日	7・8月の給食目標 夏の食事について知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
				たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんばく質(g)	
1	水	夏野菜カレー (むぎごはん)	牛乳 (夏野菜カレー) 星型ハンバーグ こんにゃく海そうサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 海そう	にんじん ピーマン かぼちゃ パプリカ こまつな	たまねぎ, なす, だいこん きゅうり, こんにゃく グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも さとう	油	689 24.9	855 30.8
2	木	ゆめロール	牛乳 ほたての手作りグラタン イタリアンサラダ かき玉トマトスープ コンソメビーンズ	ほたて かまぼこ 卵 大豆	牛乳 チーズ あおのり パルメザンチーズ	ほうれん草 ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ, キャベツ, きゅうり だいこん, コーン, しめじ レタス	パン マカロニ さとう 片栗粉	油	670 31.0	958 41.3
3	金	ごはん	牛乳 えだまめしゅうまい 中華あえ マーボ豆腐 星形ポテト	魚すり身 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり だけのこ, しいたけ, ねぎ えだまめ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	672 31.2	885 39.7
6	月	ごはん	牛乳 豚キムチ炒め しそひじきあえ とうふのみそ汁 リングパイン	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ, エリンギ, 白菜 キャベツ, きゅうり, ねぎ だいこん, しいたけ, パイン	米 片栗粉 星の麩	油 ごま	619 29.0	786 35.6
7	火	行事食：七夕 ちらしずし	牛乳 カレイの竜田揚げ ごまチーズあえ 七夕汁 七夕ゼリー	鶏肉 卵 カレイ かまぼこ	牛乳 カッテージチーズ わかめ	にんじん ほうれん草 パプリカ オクラ	だけのこ, かんぴょう えだまめ, もやし, キャベツ たまねぎ, しいたけ	米 麦 片栗粉 さとう 七夕ゼリー	油 ごま	609 28.1	730 33.8
8	水	ごはん	牛乳 チンジャオロウスウ くらげのあえもの わかめスープ 冷凍みかん	豚肉 くらげ かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん	だけのこ, エリンギ, キャベツ もやし, たまねぎ, しいたけ ねぎ, みかん	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	603 28.7	760 35.3
9	木	うどん	ショア カレーうどん汁 厚揚げの照りマヨ焼き おひたし オレンジ風味の蒸しケーキ	厚揚げ 削り節 鶏肉	ショア	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ, もやし, たまねぎ しめじ, しいたけ, ねぎ オレンジ	うどん さとう 片栗粉 小麦粉	ノイグ マネー ス 油 バター	602 23.5	799 30.0
10	金	ガバオライス (ごはん)	牛乳 (ガバオライスの具) 半熟風目玉焼き ごまドレッシングあえ 五目中華スープ シークワーサーゼリー	鶏肉 大豆 卵 うずら卵	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな チンゲンサイ	たまねぎ, だけのこ, キャベツ もやし, きゅうり, コーン だいこん, しいたけ, ねぎ	米 さとう シークワーサーゼリー	油 ドレッシング ごま油	690 30.4	812 35.2
13	月	ごまごはん	牛乳 シイラの照焼き ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 すいか	シイラ 豚肉, 厚揚げ 卵, かつお節 かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	ゴーヤ, キャベツ, もやし たまねぎ, しいたけ, すいか	米 さとう	ごま 油	590 30.2	736 37.0
14	火	冷やし中華 (冷し中華入-フ)	牛乳 (焼きハム, 錦糸卵, ゆで野菜) とうふナゲット マラーカオ	卵 ハム 豆腐 魚すり身	牛乳	パプリカ	きゅうり, キャベツ, もやし	中華麺 小麦粉 さとう	ごま油 油	658 25.2	802 30.6
15	水	<明神小献立> ごはん	牛乳 鶏肉のマリネ 海と畑のサラダ つみれ汁 メロン	鶏肉 ツナ 豆腐 いわしつみれ	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ, レモン, キャベツ きゅうり, えだまめ, だいこん しいたけ, えのきだけ, ねぎ メロン	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ドレッシング	674 32.5	845 39.9
16	木	ナン	牛乳 夏野菜たっぷりキーマカレー シーザーサラダ 海色ゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリ ブロッコリー	たまねぎ, なす, スッキーニ セロリ, コーン, キャベツ きゅうり, パイン	ナン クルトン ゼリー	油 バター ドレッシング	618 26.6	778 33.0



夏 休 み



8月

27	木	<4年11月> ごはん	牛乳 ソースカツ 春雨サラダ かきたま汁 フロズンヨーグルト	豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳 70-80% ヨーグルト	パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ, きゅうり, もやし たまねぎ, だいこん, しいたけ ねぎ	米 さとう 春雨 片栗粉 パン粉	油 ごま油 ごま	730 32.6	924 41.2
28	金	ビビンバ	牛乳 (豚肉の炒め煮・ほうれん草炒め) 塩ナムル チゲスープ デラウエア	鶏肉 豚肉 卵, あさり 豆腐	牛乳	ほうれん草 パプリカ にら	たまねぎ, だけのこ, キャベツ もやし, きゅうり, しいたけ ねぎ, 白菜, デラウエア	米 さとう	油 ごま油 ごま	642 37.1	780 45.1
31	月	ごはん	牛乳 モウカしょうがしょうゆ焼き マーボなす いかパルススープ 片品のおいしいとうもろこし	モウカさめ 豚肉 大豆 いか 魚すり身	牛乳	にんじん にら こまつな	なす, たまねぎ, だけのこ ヤングコーン, ねぎ しいたけ, とうもろこし	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	598 27.4	760 34.0

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。
*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量)

小学生 2.1g
中学生 2.8g

◇今月の地産物食材：米・牛乳・大根・レタス・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。