



7・8月の給食献立予定表



日 曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
7月 1 月	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ いそ和え とうがんのスープ		ごはん ごむぎこ でんぶん	油 ごま	かつお とりにく とうふ	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	キャベツ とうがん しいたけ ねぎ	幼508 小 一 中 一	小学校 中学校
2 火	サンドパン 牛乳 カレーペースト キャベツのコンソメ煮 オレンジ		サンドパン ごむぎこ じゃがいも	オリーブ油	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	幼473 小591 中729	
3 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき おひたし わかめとじゃが芋のみそ汁		ごはん じゃがいも	ごま	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	幼124 小609 中792	幼牛乳のみ
4 木	黒パン 牛乳 魚のピザ フレンチサラダ こまつなスープ		くろパン じゃがいも	オリーブ油	さけ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	幼513 小641 中833	小4年
5 金	ごはん 牛乳 ささみのかわりあげ わかめのピリからあえ 七夕のおすいもの セタゼリー	たなばた給食	ごはん ごむぎこ そうめん ゼリー	油 ごま油 ごま	とりささみ なると	牛乳 わかめ のり	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しいたけ	幼507 小634 中824	
8 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 中華サラダ 大根の中華スープ	学校給食地産地消推進事業 ふくしまふるさと メニュー	ごはん はるさめ	油 ごま油	さば ぶたにく ハム くらげ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり だいこん はくさい	幼484 小638 中764	
9 火	セルフやきそばパン(カットパン) 牛乳 おかずやきそば 豆腐のスープ メロン		サンドパン やきそばめん じゃがいも	油	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ だいこん メロン	幼512 小 一 中 一	小学校 中学校
10 水	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 夏野菜カレー オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	油	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	もやし コーン たまねぎ なす セロリ えだまめ	幼124 小667 中 一	幼牛乳のみ 中学校
11 木	食パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ		食パン マカロニ	オリーブ油	ハンバーグ とりにく ベーコン ピーンズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリー コーン	幼565 小643 中836	
12 金	ごはん 牛乳 なつとう 切干大根炒め煮 もやしみそ汁 こたますいか	食育week16~18日	ごはん	油	なつとう さつまいも 揚げ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし こたますいか	幼488 小620 中789	
16 火	パンパン 牛乳 ホテトとツナのチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ △トマトと夏野菜のみそ汁	7月お誕生日 おめでとう給食 ◇東京2020オリンピック・ パラリンピック勝ち飯メニュー	パンパン じゃがいも	油	ツナ チーズ	牛乳	アスパラ トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン ズッキーニ	幼592 小685 中890	
17 水	麦ごはん 牛乳 ◎せんべい汁 ミノマト 豆腐ハンバーグおろしソースがけ	◎青森県郷土食	ごはん 麦 せんべい	油	豆腐ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん ミノマト	だいこん ごぼう しいたけ しめじ ながねぎ	幼124 小631 中797	幼牛乳のみ
18 木	中華めん 牛乳 塩ラーメンかけ汁 ☆南瓜のとろそばろあんかけ ぶどう	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田地区 安田さん	ちゅうかめん	油 ごま	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ もやし メンマ しいたけ ながねぎ とろもろし ぶどう	幼553 小691 中898	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう!



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小640	23.5	21.4	88.9	341	4.2	2.2
中813	28.7	24.6	120.3	372	5.8	2.5
幼517	19.5	17.9	70.6	295	3.5	1.9



8月 21 水	ごはん 牛乳 中華サラダ マーボーとうふ 冷凍みかん		ごはん でんぶん	油 ごま油 ごま	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり ながねぎ しいたけ こんにゃく みかん	幼 一 小631 中789	幼稚園
22 木	コッペパン 牛乳 魚の香草やき ブロッコリーと豆のサラダ じゃが芋と野菜のスープ ジャム	8月お誕生日 おめでとう給食	コッペパン パン粉 ジャム じゃがいも	オリーブ油	ベーコン さけ まめ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ はくさい	幼526 小658 中855	
23 金	麦ご飯 牛乳 とり肉のごまみそやき しらたきの炒め煮 みそ汁		ごはん むぎ じゃがいも ごま	油	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ いとこんにゃく	幼505 小625 中812	
26 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 パプリカサラダ どさんこ汁		ごはん じゃがいも	バター	さばみそに とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ もやし コーン ねぎ	幼500 小611 中755	
27 火	セルフホットドッグ(カットコッペ) 牛乳 ウインナー ゆでやさい コーンスープ		コッペパン	油 バター	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	幼532 小638 中821	
28 水	ごはん 牛乳 鶏のからあげサルサソース おひたし あざりとベーコンのスープ		ごはん じゃがいも でんぶん	オリーブ油	とりにく あざり ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ もやし エリンギ レモン	幼124 小680 中855	幼牛乳のみ
29 木	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 とうふナゲット おひたし		ソフトめん	油 ごま	とりにく とうふナゲット さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ もやし	幼508 小642 中805	
30 金	麦ごはん 牛乳 福神漬 和風あえ 夏野菜カレー		ごはん 麦 じゃがいも	油	ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ ピーマン	もやし たまねぎ セロリ	幼524 小618 中793	