



7、8月の給食献立予定表



平成27年度 7月

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	血や、骨、肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や、力になるもの	kcal	給食が お休みの 学校
1	水	ごはん 牛乳 ごさばのみそだれかけ すまし汁 とり肉とこんにやくの七味煮		牛乳 さば みそ とり肉 わかめ 豆腐	こんにやく 大根 人参 ごぼう しいたけ さやいんげん ねぎ	ごはん 油 さとう	幼 683 小 807 中	幼稚園
2	木	コッペパン 牛乳 マッシュルーム スコッチエッグの野菜ソース 冬瓜のスープ オレンジ	幼 うずら卵 スコッチエッグ	牛乳 たまご とり肉 豆腐	ビーマン スティック 冬瓜 たけのこ 人参 しいたけ ねぎ じゃがいも	パン マッシュルーム	502 653 800	
3	金	麦ごはん 牛乳 なすとひき肉のカレー 福神漬 寒天サラダ		牛乳 ぶた肉 スキムミルク 寒天 海そう	なす たまねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり	麦ごはん 油 じゃがいも	503 677 802	
6	月	ゆかりごはん 牛乳 とり肉のからあげ みそ汁 野菜サラダ メロン	メロン 1/16こ	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ メロン	ごはん 油 でんぷん じゃがいも	535 —	小学校 中学校
7	火	バターコッペパン 牛乳 星のハッピーケーキのパン和え たなばたスープ デザート	たなばた 献立です。 ハッピーケーキ	牛乳 とり肉	キャベツ コーン もやし 人参 しいたけ オクラ	バターパン 油 春雨 デザート	555 665 827	
8	水	菜飯 牛乳 あじのさけ焼き 茎わかめの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳 あじ 茎わかめ とり肉 さつまあげ みそ	ごぼう こんにやく 人参 さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	ごはん 油 さとう	620 736	幼稚園
9	木	食パン 牛乳 ビーナツクリーム ハムチーズたまご焼き ゆで野菜 ポークビーンズ	幼 ミートムツ	牛乳 たまご ハム チーズ ぶた肉 大豆 生クリーム	キャベツ 人参 たまねぎ パセリ	パン 油 ビーナツクリーム じゃがいも	528 690 837	
10	金	ごはん 牛乳 納豆 きんぴらごぼう みそ汁 すいか (1/16こ)	納豆の日 です。	牛乳 納豆 さつまあげ みそ 油あげ	ごぼう 人参 水菜 こんにやく 大根 えのきたけ すいか	ごはん 油 さとう	499 660 776	
13	月	ごはん 牛乳 焼き肉とどんの具 ごま和え ミニトマト	ミニトマト 幼1こ 小中2こ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ ごぼう 人参 こんにやく もやし ほうれん草 ミトマト	ごはん 油 さとう	436 618 726	
14	火	カレーうどん 牛乳 あつやきたまご おかか和え オレンジ	オレンジ 1/4こ	牛乳 とり肉 油あげ たまご かつおぶし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり ねぎ キハツオレツ	ソフトめん 油	517 626 778	
15	水	ごはん 牛乳 えびシューマイ キムチ炒め わかめスープ	シューマイ 小2こ 中3こ	牛乳 えび ぶた肉 わかめ	白菜キムチ なら もやし 人参 ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 油	608 768	幼稚園
16	木	黒パン 牛乳 ささみのレモンソース わかめの和え物 レタスのスープ		牛乳 ささみ わかめ ベーコン	きゅうり もやし コーン レタス 人参 ぶなしめじ	黒パン 油	494 646 794	
17	金	わかめごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー みそ汁		牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	キャベツ もやし たまねぎ 人参 ピーマン 小ねぎ	ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも	— — 829	幼稚園 小学校

8月

25	火	食パン 牛乳 いちご&マガリン とり肉のサクサク焼き さやいんげんのサラダ 夏野菜のスープ		牛乳 とり肉 ベーコン	さやいんげん キハツ たまねぎ スティック なす かぼちゃ 赤ピーマン	パン マガリン いちごジャム 油 じゃがいも	— — 829	幼稚園 小学校
26	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ (小2こ中3こ) ワケツツの和え物 なす入りマヨネーズ豆腐	パック しょうゆ	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	なす 人参 ねぎ なら しいたけ ワケツツ もやし	ごはん 油	705 861	幼稚園
27	木	パンパン 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 ミネストローネ	パック ソース	牛乳 ホキ ベーコン ミックスビーンズ	ブロッコリー 加野菜 たまねぎ 人参 キャベツ 切りパセリ	パンパン 油 マカロニ じゃがいも	524 721 846	
28	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー ヨーグルト もやしとわかめのおひたし		牛乳 ぶた肉 スキムミルク わかめ ヨーグルト	たまねぎ なす かぼちゃ 人参 ピーマン もやし	麦ごはん 油 じゃがいも	533 676 833	
31	月	ごはん 牛乳 ますの塩焼き すまし汁 厚揚げのみそ炒め	幼 白身魚の 照り焼き	牛乳 ます みそ 厚揚げ ぶた肉 わかめ 豆腐	たまねぎ 人参 ピーマン みつ葉 しいたけ	ごはん 油 さとう ぶ	459 646 762	幼稚園

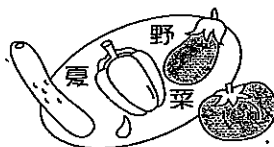
材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
使用食材については、給食センターにおいても放射性物質の測定を行っています。

☆夏を元気に過ごすために☆

★朝ごはんをしっかり
食べましょう！
（脳にエネルギーが届き、
頭もすっきりと目覚めます）



★夏野菜をたくさん
食べましょう！
（夏野菜にはビタミン類や
ミネラルがたっぷり。不足
すると疲れやすくなるなど、
体調不良の原因にもなります）



★こまめに水分補給を
しましょう！
（甘い飲み物で糖分をとり
すぎないように、水やお茶、
牛乳を飲むようにしましょう）



今月の平均栄養価

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)	食塩 (g)
小660	27.6	21.6	88.6	358	3.0
中801	33.1	25.0	108.5	386	3.6