



令和6年度7.8月 学校給食献立予定表

埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	1食分 たんぱく質・脂質・塩分
1	月	笹幼	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 れんこんの炒め物 青菜のみそ汁	牛乳 いわしの生妻煮 豆腐 みそ	れんこん にんじん ごぼう つきこん こまつな だいこん	精白米 米油 三温糖 白ごま じゃがいも	505 20.4 14.8 1.7 620 23.9 17.0 2.0 739 28.2 19.4 2.5
2	火		しょうゆラーメン 牛乳 コーンサラダ 上海パオス (幼1コ、小・中2コ)	牛乳 豚肉 上海パオス	にんじん もやし ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ しいたけ とうもろこし	中華めん 米油 ごま油 三温糖	465 20.1 14.0 2.6 617 26.8 18.0 3.3 810 34.3 20.8 3.8
3	水		ごはん 牛乳 白身魚の梅マヨ焼き 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 たら みそ 油揚げ	こまつな にんじん 大豆もやし だいこん ねりうめ	精白米 マヨネーズ 白ごま 三温糖 じゃがいも	473 21.6 12.5 1.6 597 26.7 14.9 2.0 703 30.9 16.4 2.4
4	木		若菜ごはん 牛乳 プレーンオムレツ アスパラガスの短冊風炒め 天の川汁 セタゼリー	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン 鶏肉	アスパラガス キャベツ しめじ オクラ しいたけ にんじん だいこん若菜	精白米 米油 そうめん 皇の麩 セタゼリー	520 18.0 13.6 2.5 644 22.2 16.3 3.0 739 24.8 17.4 3.3
5	金	笹小	ごはん 牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 豚肉	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー だいこん	精白米 米油 三温糖 じゃがいも デミグラスソース ハヤシルー	507 16.1 15.3 2.2 638 19.8 18.5 2.7 753 22.7 20.7 3.2
8	月		ごはん 牛乳 ささみカレーフライ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐 みそ ササミカレーフライ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	精白米 米油 マヨネーズ 白ごま じゃがいも	505 24.3 14.0 1.5 615 27.3 16.0 1.8 713 29.4 17.5 2.0
9	火		ごまパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き パツとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 パセリ バジル	丸パン 三温糖 白ごま 黒ごま フレンチドレッシング バジル	437 21.4 16.6 1.9 583 28.1 20.9 2.5 717 34.0 24.6 3.0
10	水		ごはん 牛乳 さけの照り焼き 海のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 厚揚げ カットわかめ 茎わかめ みそ	にんじん いんげん たまねぎ つきこん	精白米 米油 ごま油 三温糖 じゃがいも	475 23.1 11.6 2.0 585 26.3 13.4 2.5 691 30.9 14.7 2.9
11	木		ごはん 牛乳 チンジャオロース やしのラー油和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉 肉入りワンタン	にんじん たけのこ ピーマン もやし こまつな とうもろこし ほうれん草 しいたけ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 ラー油 オイスターソース	481 18.9 13.7 1.9 607 23.3 16.4 2.4 715 26.8 18.1 2.8
12	金		麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 野菜のチャプチェ 貝だくさんみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ ピーマン だいこん にんじん ねぎ	精白米 精麦 米油 マロニー 三温糖 ごま油	522 21.2 16.4 1.8 641 24.8 18.8 2.1 744 27.6 20.3 2.4
16	火		ごはん 牛乳 さわらのレモン焼 豚肉と野菜のうま煮 もやしのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ もやし レモン	精白米 三温糖 白ごま じゃがいも	523 23.1 17.5 1.8 641 26.5 20.3 2.2 759 31.1 23.0 2.6
17	水		夏野菜のカレー 牛乳 春雨サラダ 会津べこの乳ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり	精白米 米油 マロニー ごま油 三温糖 カレールウ	595 19.6 17.7 2.1 727 23.3 20.5 2.6 838 26.5 21.7 3.0
18	木		ミートソーススパゲティ 牛乳 五目肉団子 (幼・小1コ、中2コ) フレンチサラダ	牛乳 豚肉 五目肉団子	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり トマト缶 にんじん とうもろこし レモン	スパゲティ 米油 小麦粉 三温糖 バター デミグラスソース	567 21.9 17.5 2.5 684 26.4 20.4 3.0 839 31.8 25.1 4.0
8月							
21	水	こども園 笹幼	ナン 牛乳 キーマカレー 海そうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 海そうミックス	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース	ナン 米油 三温糖 カレールウ 和風ドレッシング ぶどうゼリー	477 18.5 17.5 2.7 606 23.6 21.5 3.4 712 28.1 23.9 4.0
22	木	こども園 笹幼	ごはん 牛乳 甘酢肉団子 (幼1コ、小・中2コ) ゴーヤチャンプル なめこ汁	牛乳 甘酢肉団子 豚肉 油揚げ たまご かつお節 みそ	にがりり なめこ ねぎ こまつな	精白米 米油 三温糖 ごま油	461 19.0 14.0 1.6 610 25.0 18.1 2.2 703 28.0 19.5 2.5
23	金	こども園 笹幼	ごはん 牛乳 ビビンバ キムチトックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	ぜんまい ほうれん草 大豆もやし にんじん はくさい には	精白米 ごま油 三温糖 白ごま トッフ	513 22.6 14.6 1.9 646 28.0 17.4 2.4 762 32.4 19.3 2.8
26	月	こども園 笹幼	ごはん 牛乳 ポークソースマリネ ブロッコリーのごまサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 たまご	たまねぎ とうもろこし きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな	精白米 米油 白ごま 三温糖 じゃがいも ごまドレッシング	525 20.1 17.5 1.6 662 24.8 21.2 2.0 781 28.6 24.0 2.3
27	火		カレーうどん 牛乳 わかめサラダ ひじき入りシューマイ (幼・小1コ、中2コ)	牛乳 豚肉 ツナ ひじき入りシューマイ カットわかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	ソフトめん 米油 カレールウ ごま油 三温糖	530 22.3 17.4 2.4 658 27.3 20.8 3.0 849 34.3 23.7 3.5
28	水		ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き ひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 ひじき 大豆 凍り豆腐 みそ	たまねぎ にんじん いんげん つきこん	精白米 三温糖 白ごま じゃがいも	480 22.3 12.8 2.0 605 27.5 15.3 2.4 698 30.1 16.1 2.8
29	木	中学校	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソースかけ 糸かまサラダ ごまのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 糸かまほこ 油揚げ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	精白米 三温糖 マヨネーズ 白ごま じゃがいも	481 22.2 12.9 1.6 606 27.4 15.4 2.0 715 31.8 17.0 2.3
30	金	笹小	麦ごはん 牛乳 ごぼう入りバーグ 豚肉の黒酢炒め すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 ごぼう入りバーグ	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ こまつな えのき	精白米 制麦 米油 三温糖 白玉麩	485 19.7 12.9 1.6 600 23.4 14.9 1.9 728 28.2 17.0 2.4

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】