

8・9月 予定献立表

令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター

				使用する主な食品						栄養価		
				食品の3つのグループ								
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal		
				6つの基礎食品群						たんぱく質g		
給食なしの学校	こ ん だ て 名 ※牛乳は毎日つきます			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	食塩g		
8	26	月	汐小	ごはん フルーツキーマカレー スコッチブロス ヨーグルト	★ぶた肉 だいず ベーコン	★牛乳 加糖3-グルト	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご果汁 キャベツ	◎ごはん マーマレード じゃがいも ★押麦	なたね油 カレールウ	626 21.7 17.4 1.8	783 26.1 20.0 2.2
	27	火		ミルクパン プレーンオムレツ 七ヶ浜のりのりパスタ ミネストローネ	たまご ウインナー とり肉 だいず	★牛乳 ◎のり 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ、ぶなしめじ エリンギ、キャベツ にんにく	★パン マカロニ じゃがいも	なたね油 オリーブ油	631 24.1 29.1 2.4	806 29.8 36.2 3.3
	28	水		栄養強化ごはん えびカツ(パックソース) きんぴらごぼう どさんこ汁	えび、とり肉 ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	ごぼう、キャベツ とうもろこし	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、パン粉 ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	大豆油 なたね油 いりごま 有塩バター	626 26.5 18.2 2.0	764 30.6 19.7 2.3
	29	木		背割ソフトパン ロングウインナーのケチャップソース じゃがいものチーズ煮 ジュリアンスープ	ウインナー ベーコン とり肉	★牛乳 7%脱脂乳	にんじん	たまねぎ、だいこん キャベツ	★パン 上白糖 じゃがいも	豆乳バター	573 23.2 24.3 3.3	733 28.7 29.9 4.3
	30	金		ごはん ムーガパオ ビーフンスープ なし	★ぶた肉 とり肉	★牛乳 寒天	★赤パプリカ ★黄パプリカ 乾バジル にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、なし	◎ごはん 上白糖 ビーフン	なたね油	537 22.3 12.9 1.9	675 27.0 14.5 2.4
9	2	月	汐小3年	ごはん さばのしょうゆ煮 すきこんぶの煮物 こまつなのみそ汁	さば、だいず ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳 すきこんぶ	にんじん こまつな	だいずもやし、長ねぎ だいこん	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	なたね油	641 27.6 23.2 2.5	776 32.1 24.9 2.7
	3	火		米粉パン とり肉のレモンソース うーめんサラダ わかめスープ 味付き小魚	とり肉 ロースハム ★ぶた肉	★牛乳 ★わかめ かたくちいわし	にんじん	レモン果汁、きゅうり キャベツ、たまねぎ えのきたけ、しょうが にんにく	★米粉パン でんぷん 小麦粉、上白糖 ◆うーめん	大豆油 ごま油 塩ドレッシング いりごま	591 23.3 19.2 4.1	744 28.6 22.7 5.4
	4	水	亦小5年	栄養強化ごはん ハンバーグおろしソース だいずの磯煮 キャベツのみそ汁	★ぶた肉 だいず ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 芽ひじき	にんじん	だいこん、キャベツ 長ねぎ、えのきたけ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく	なたね油	615 26.4 18.7 2.7	768 32.0 21.6 3.1
	5	木	亦小5年 汐小5年	ソフトパン あじフライ(パックソース) ごぼうサラダ ミートボールスープ	あじ まぐろ油漬 とり肉	★牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ キャベツ、たまねぎ	★パン 小麦粉、パン粉	大豆油 いりごま すりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	621 25.4 29.3 2.7	788 31.3 36.1 3.5
	6	金	汐小5年	麦ごはん ハヤシシチュー 海藻サラダ ぶどうゼリー	★ぶた肉 ◆ちくわ	★牛乳 脱脂粉乳 ★わかめ 赤つのまた	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも 上白糖、ゼリー	なたね油 ハヤシルウ 青じそドレッシング	663 20.2 14.7 3.1	832 24.2 17.0 3.9
	9	月		ごはん あかうおのから揚げチリソース チャプチェ だいずもやしのスープ	あかうお ★ぶた肉 とり肉	★牛乳	にんじん	長ねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ だいずもやし えのきたけ	◎ごはん でんぷん 上白糖 緑豆はるさめ	大豆油 ごま油 なたね油 いりごま	642 23.5 21.2 2.6	768 27.1 22.2 3.0
	10	火		減塩パン とり肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ コーンシチュー	とり肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 チキルチーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	ハーブ、たまねぎ ブロッコリー茎 とうもろこし	★パン じゃがいも	例アツドレッシング 豆乳バター ポタージュール ホワイトルウ	593 27.0 22.6 2.1	751 33.3 27.4 2.8
11	水	汐小4年	栄養強化ごはん ぎんざけの塩焼き 五目豆 なめこのみそ汁 アセロラゼリー	ぎんざけ ★ぶた肉 だいず ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ なめこ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖、ゼリー	なたね油 いりごま	633 29.8 18.0 1.9	770 34.6 19.7 2.1	

8・9月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター				使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal たんぱく質g		
	給食なしの学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	6つの基礎食品群						脂質g 食塩g			
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校		
9	12	木	夕小2年 向中	ココアパン 手作りマカロニグラタン キャベツとレンズまめのカレー なし	とり肉 ウインナー レンズまめ	★牛乳 低脂肪乳 チリソース	にんじん 乾パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ、なし	★パン マカロニ パン粉 じゃがいも	豆乳バター ベシヤメルルウ	607 23.8 22.4 2.9	769 29.8 27.5 3.8
	13	金	赤小1~3年 夕小1年 向中	ごはん とりたまそぼろ きゅうりのめんま和え わかめのみそ汁	とり肉 たまご ★絹ごし豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★わかめ		しょうが、えだまめ きゅうり、めんま だいこん、長ねぎ	◎ごはん 上白糖	ごま油 いりごま	642 31.9 22.1 2.9	817 39.5 26.4 3.6
	17	火	十ヶ浜 十ヶ浜	バターロールパン うさちゃんハンバーグ(ハックケチャップ) 寒天サラダ 秋野菜のポトフ ずんだ生クリーム大福	とり肉	★牛乳 寒天	にんじん	きゅうり、キャベツ りょくとうもやし だいこん、たまねぎ	★パン さつまいも ◆ずんだ生ク リーム大福	和風ドレッシング	599 24.3 23.0 2.8	772 30.5 28.8 3.7
	18	水		栄養強化ごはん(味付けのり) 笹かまぼこの磯辺揚げ 油麩入り肉じゃが ひきなのみそ汁	◆笹かまぼこ ★ぶた肉 油揚げ ◆みそ	★牛乳 あおさのり ★味付けのり	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 天ぷら粉 じゃがいも ◆こんにやく ◆油麩、上白糖	大豆油 なたね油	621 25.8 16.7 3.0	758 29.9 18.1 3.3
	19	木	赤小6年 夕小6年	ピタパン チリコンカン 野菜のクリームスープ りんご	★ぶた肉 ぶたレバー だいず とり肉	★牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく、キャベツ たまねぎ、ぶなしめじ りんご	パン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	544 26.5 19.2 2.5	659 32.4 22.7 3.0
	20	金	赤小6年 松小2年 夕小6年	ごはん いわしのうめ煮 ほうれんそうのごま和え うーめん汁	いわし 油揚げ	★牛乳	にんじん ほうれんそう	うめ、だいこん りょくとうもやし 長ねぎ、ごぼう 乾しいたけ	◎ごはん 上白糖 ◆うーめん	いりごま すりごま	565 23.7 13.8 3.1	714 28.9 15.5 3.9
	24	火	松小4年	食パン(いちごジャム) いかのバジル焼き とうもろこしとえだまめのソテ ABCマカロニスープ	いか ウインナー ベーコン	★牛乳	乾パセリ にんじん	とうもろこし えだまめ、キャベツ たまねぎ	★パン マカロニ ジャム	有塩バター	543 27.2 19.8 3.0	682 33.4 23.9 4.0
	25	水	松小3年	栄養強化ごはん かつおカツ 五目きんぴら さつまい	かつお ★ぶた肉 とり肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 ★きわかめ	にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、パン粉 ◆こんにやく 上白糖 さつまいも	大豆油 いりごま ごま油	616 24.4 17.4 2.2	800 31.2 21.5 2.5
	26	木		ソフトパン マーマレードチキン ジャーマンポテト たまごスープ 角チーズ	とり肉 ベーコン ★ぶた肉 ★たまご	★牛乳 プロセッセ	にんじん 乾パセリ	たまねぎ、キャベツ	★パン マーマレード でんぶん じゃがいも	豆乳バター	553 20.4 18.2 3.6	692 24.4 21.0 4.6
	27	金		麦ごはん カレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 ロースハム かつお削り節	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 塩こんぶ 加糖ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり とうもろこし	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ はちみつドレ ッシング	668 22.1 18.7 2.3	841 26.9 21.8 2.9
	30	月	全中学校	ごはん 手作りチキンカツ(ハックソース) ほうれんそうのナムル もずくと豆腐のスープ	とり肉 ★絹ごし豆腐	★牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	だいずもやし 長ねぎ、えのきたけ	◎ごはん 小麦粉 パン粉	大豆油 いりごま ナムドレッシング	562 24.8 16.0 2.1	757 29.5 23.7 3.2

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※ はしは毎日持ってきてましょう
 ※ がある日はスプーンが
 つきます



Instagram
給食更新中!

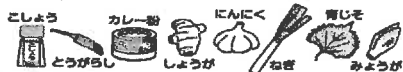


月平均
摂取量

603	757
24.4	29.5
20.1	23.7
2.5	3.2

夏バテしないために!

食欲がない時は?



香辛料や香味野菜などが◎! 香りやピ
リッとした辛味で食欲を刺激してくれます。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために
必要なビタミンB1が◎! にんにく、
にら、ねぎなどと一緒に食べると
もっと良いですよ。

ビタミンB1を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆腐