



# 令和4年度 8・9月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

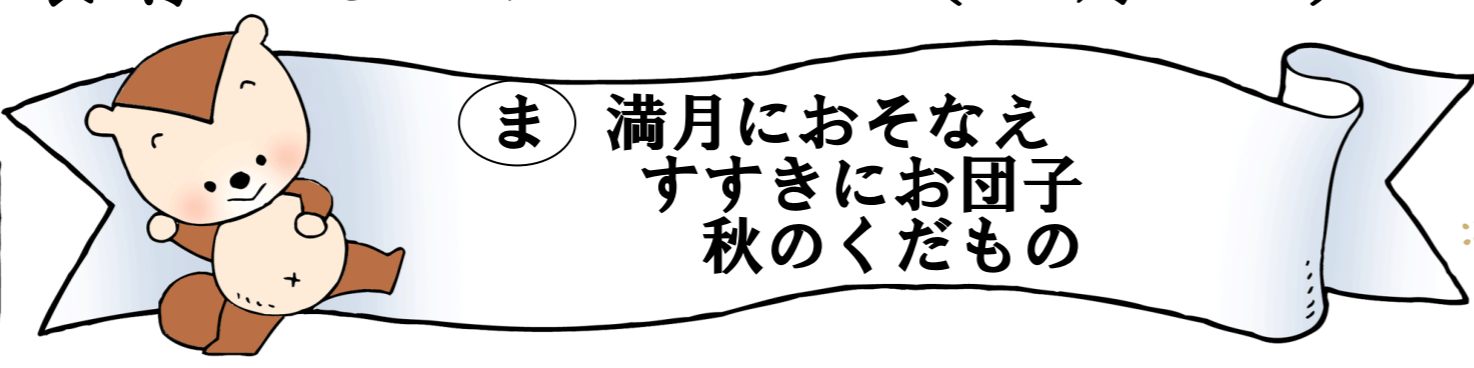
日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
29	月			ごはん 肉しゅうまい(小2個・中2個) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ひと 鶏肉 鶏卵 大豆粉 かき ほたて	赤ピーマン ビーマン しょうが だけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ	ごはん パン粉 植物油 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま	658 27.5 24.3 2.6	803 32.5 26.5 3.0					
30	火	宮床小	◎	夏野菜カレー (麦ごはん・夏野菜カレーの具) フルーツ白玉	牛乳 豚肉 寒天 豆乳	かぼちゃ トマト なす にんじん しょうが たまねぎ にんにく パインアップル パナナ ぶどう マンゴー もも りんご レモン	ごはん 小麦粉 砂糖 もち米 でん粉 サラダ油 カレールウ じゃがいも	693 19.1 16.6 2.2	893 22.9 19.5 2.9					
31	水	野菜の日 5月31日は野菜の日	◎	食パン いちごジャム かぼちゃコロッケ(バックソース) ポトフ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ウィンナーソーセージ	かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ いちご みかん	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 米白絞油 じゃがいも	689 20.5 26.7 2.5	845 24.7 31.9 3.1					
9/1	木	落合小5年6年 大和中 宮床中		防災の日 ごはん いわしのオレンジ煮 豚肉と大豆の煮物 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 いわし 大豆 かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ 根深ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 水あめ 三温糖	620 31.5 19.1 2.3						
2	金	吉岡小5年 落合小5年6年		ごはん ハンバーグきのこソース すき昆布の煮物 秋の根菜汁	牛乳 豚肉 鶏肉 かたくちいわし 昆布 さつま揚げ みそ 油揚げ	にんじん ごぼう 大豆もやし たまねぎ 根深ねぎ えのきだけ ぶなしめじ	ごはん 三温糖 サラダ油 さつまいも でん粉 バター	658 27.6 21.9 2.8	851 34.2 26.3 3.5					
5	月	吉岡小5年		ごはん 宮城県産銀鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 銀鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん グリンピース きりほしだいこん だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖	620 29.1 19.9 2.7	791 35.4 23.6 3.5					
6	火	宮床小4年5年 落合小 大和中 宮床中		まいたけごはん サブローのたまご焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 じゃがいもと油麩のみそ汁 おさつスティック	牛乳 油揚げ かつお節 鶏卵 豚肉 かたくちいわし みそ わかめ	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが 根深ねぎ しいたけ まいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 油ふ さつまいも 砂糖 植物油 でん粉	606 24.0 16.5 3.3						
7	水			米パン かみかみたこメンチ みそ野菜ラーメン フロースンヨーグルト	牛乳 たら たこ 大豆 あおさ 豚肉 なたね 味噌 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ しょうが とうもろこし にんにく 根深ねぎ メンマ もやし	パン 米粉 砂糖 マーガリン でん粉 パン粉 小麦粉 なたね油 米白絞油 サラダ油 中華めん ごま油 植物油	619 26.1 22.8 3.3	983 39.5 31.2 5.0					
8	木	鶴巣小6年 大和中1年2年	◎	油麩丹 (麦ごはん・油麩丹の具) ウィンナーとアスパラガスのソテー アーモンド入り小魚	牛乳 鶏肉 鶏卵 ウィンナーソーセージ かたくちいわし	アスパラガス にんじん みつば しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 サラダ油 アーモンド 水あめ 砂糖 ごま	631 26.0 19.8 2.3	795 31.0 22.8 2.9					
9	金	鶴巣小6年 吉田小		ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) ひじきの炒り煮 おじゃかもち汁 お月見ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天 鶏肉 かつお節 ひじき 油揚げ	えだまめ にんじん ごぼう しょうが だいこん たまねぎ 根深ねぎ まいたけ ぶどう みかん	ごはん パン粉 植物油 三温糖 砂糖 水あめ じゃがいも でん粉 サラダ油	663 26.0 20.0 2.9	870 33.2 25.4 3.9					
12	月	落合小4年 大和中		ごはん ささかまほこの磯辺揚げ 肉じゃが 切干大根のみそ汁 角チーズ	牛乳 ささかまほこ あおりの 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ チーズ 鶏卵	さやいんげん こまつな にんじん きりほしだいこん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	642 27.2 19.2 2.8	806 31.6 22.1 3.4					
13	火	吉田小3年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) 枝豆とコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ウィンナーソーセージ	えだまめ にんじん トマト グリンピース たまねぎ とうもろこし マッシュルーム みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ バター	759 26.3 25.8 3.0	959 32.2 31.0 3.7					
14	水			ソフトパン レバー入りカレーメンチカツ ブロッコリーのソテー かぼちゃとひよこ豆のポタージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム 脱脂粉乳 ひよこ豆 豚肉 豚レバー 大豆	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 マーガリン バター 米白絞油 じゃがいも ホホワイトルウ ベシャメルルウ 植物油 小麦粉 パン粉 でん粉	723 30.8 27.9 3.0	907 37.9 33.3 3.8					
15	木	吉田小1年2年 大和中3年	◎	ごはん 春巻き 大和町産行者菜入りジャージャン豆腐 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし ぶどう 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖 大豆油 はるさめ 小麦粉 水あめ でん粉	705 23.8 24.3 2.3	930 29.4 31.5 2.9					
16	金	宮床小1年2年 吉田小1年2年 大和中3年		ごはん かむふりかけ 鶏肉のレモン風味 魚ボールのスープ 冷凍黄桃	牛乳 鶏肉 たら ほき ほたるじゃこ 豆あじ たちうお 昆布 かつお節	かぼちゃ きょうな だいこんな トマト にんじん モロヘイヤ パセリ ひろしまな キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし もも レモン	ごはん 米白絞油 三温糖 じゃがいも 米 ひえ 砂糖 でん粉 水あめ キヌア	611 25.5 15.1 2.9	770 30.4 17.3 3.4					
19	月			敬老の日										
20	火	大和中		ごはん さんまのかば焼き れんこんのきんぴら おくすかけ ココアパン かんばんのカツ(小2個・中3個) コーンとアスパラガスのソテー ABCコンソメスープ	牛乳 さんま かつお節 油揚げ 豆腐	さやいんげん にんじん ごぼう れんこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 中ざら糖 サラダ油 三温糖 ごま 豆ふ 米白絞油 じゃがいも	695 25.3 25.6 2.1	885 30.7 30.4 2.7					
21	水	みやぎ水産の日	◎	ごはん かんばんのカツ(小2個・中3個) コーンとアスパラガスのソテー ABCコンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 かんぱち 魚肉 大豆 かつお節	アスパラガス こまつな にんじん セロリー たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 マーガリン 米白絞油 植物油 パン粉 でん粉 小麦粉 バター サラダ油 じゃがいも マカロニ ココア	655 24.3 26.3 2.3	859 31.2 33.4 3.0					
22	木	吉田小	◎	鶏そぼろ丼(麦ごはん・鶏そぼろ・ ほうれんそうとコーンの炒め物) 大根と油揚げのみそ汁 ミニ洋梨ゼリー	牛乳 鶏肉 かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	ほうれんそう しょうが だいこん とうもろこし 根深ねぎ ようなし	ごはん 小麦粉 三温糖 サラダ油 水あめ 砂糖	603 26.8 18.6 2.0	770 32.9 21.7 2.5					
23	金			秋分の日										
26	月	大和中 宮床中		ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 厚揚げのみそ煮 さつま汁 中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) ウィンナーと枝豆のソテー アセロラゼリー	牛乳 さば 豚肉 生揚げ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん サラダ油 でん粉 さつまいも	640 31.7 19.7 2.0						
27	火	大和中 宮床中	◎	ごはん かんばんのカツ(小2個・中3個) コーンとアスパラガスのソテー アセロラゼリー	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 ウィンナーソーセージ かき ほたて 昆布	えだまめ にんじん グリンピース しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい もやし アセロラ 乾しいたけ きくらげ	ごはん 小麦粉 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉 ごま油 バター	739 28.3 25.5 3.2						
28	水			バターロールパン オムレツのデミグラスソース ポテトのチーズ煮 ジュリエンスープ	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 ベーコン チーズ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 バター 大豆油 でん粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	622 21.5 26.8 3.3	791 26.2 32.9 4.3					
29	木	吉岡小1年 小野小6年もみじ6年	◎	ごはん 揚げぎょうざ(小2個・中3個) 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 豆乳プリン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豆乳	ぎょうじやな たら にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 植物油 小麦粉 水あめ	734 22.7 26.7 2.2	937 28.2 31.9 2.8					
30	金			ごはん あじのしょうゆこうじ焼き みそきんぴら チンゲンサイのスープ	牛乳 まあじ 豚肉 みそ 大豆 ハム	にんじん チンゲンサイ ごぼう とうもろこし	ごはん サラダ油 三温糖 ごま ごま油 でん粉	542 24.6 13.7 2.7	695 30.1 15.9 3.5					

\* 毎年、6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ等の献立を控え、炒め物、煮物、汁物等で、対応させていただきますので、

ご理解ご協力をお願いします。

- \* 牛乳 は毎日つきます。
- \* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

## たいわの食育かるたメニュー(9月9日)



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	658(657)	850(830)
たんぱく質(g)	25.9(25.0)	31.3(31.0)
脂質(g)	21.9(19.0)	26.7(23.0)
塩分(g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

## 今月の地場産品

- ☆町内産  
米、しいたけ、まいたけ、きくらげ、ぎょうじやな、パセリ
- ☆県内産  
豚肉、銀鮭、大豆、油麩、小麦、わかめ、笹かまぼこ、なると、なす、根深ねぎ、赤ピーマン、豆腐、鶏卵、油揚げ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆