



令和5年度 7・8月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

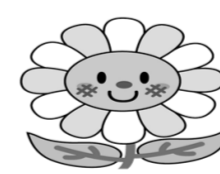
日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
								たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
								脂質(g)	脂質(g)
								塩分(g)	塩分(g)
3	月	吉田小		ごはん 鶏肉の香味焼き すき昆布の煮物 さつま汁 みそ大豆	牛乳 鶏肉 昆布 さつま揚げ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんにく 大豆もやし 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 米サラダ油 砂糖 さつまいも	640 34.5 16.8 2.6	808 41.3 18.8 3.4
4	火		◎	キャロットピラフ 星のコロッケ えびボールのスープ 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 たらすり身 えび あみ	赤ピーマン にんじん パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが りんご レモン	ごはん 植物油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 米白絞油 ナタデココ ゼリー グラニュー糖	606 19.5 16.9 3.3	802 24.1 21.5 4.1
5	水	宮床小5年6年		ココアパン カミカミたこメンチ ピリ辛キムチうどん 冷凍みかん 角チーズ	牛乳 たらすり身 たこ あおさ 豚肉 なんと チーズ 昆布 脱脂粉乳	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし いら 紅しょうが もやし はくさい 根深ねぎ にんにく しょうが みかん	パン 砂糖 マーガリン でん粉 パン粉 小麦粉 なたね油 米白絞油 うどん もち粉 植物油 ココア	661 26.2 24.9 4.1	834 32.6 30.0 5.2
6	木	吉岡小6年 宮床小5年6年 小野小4年 落合小5年6年		ごはん 味付けのり 厚焼きたまご 五目豆 豚汁	牛乳 鶏卵 かつお節 昆布 鶏肉 がんもどき 大豆 豚肉 みそ 豆腐 のり いりこ	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ だいこん はくさい 根深ねぎ しいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 でん粉 植物油 三温糖 じゃがいも	583 24.9 16.5 2.4	745 30.6 19.1 3.1
7	金	吉岡小6年 落合小5年6年 大和中		麦ごはん 豚丼の具 コーンとアスパラガスのソテー わかめスープ ミニ洋梨ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン なんと 豆腐 わかめ	アスパラガス グリンピース ごぼう しょうが たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ 洋なし	ごはん 大麦 米サラダ油 三温糖 バター 植物油 砂糖 小麦粉 ごま 水あめ	659 27.0 22.5 2.4	845 33.0 26.7 2.9
10	月	吉田小5年6年 小野小5年 宮床中		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 厚揚げとじゃがいものケチャップ煮 大和町産まいたけとわかめのみそ汁	牛乳 笹かまぼこ あおさ 生揚げ かたくちいわし みそ 油揚げ わかめ 鶏卵	ピーマン 根深ねぎ えのきだけ まいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 米白絞油 じゃがいも ごま 三温糖	607 25.3 19.1 2.6	770 29.8 22.7 3.3
11	火	小野小5年 宮床中		ごはん かむひりかけ 豚肉のマーマレードソース えだまめとコーンのソテー 大和町産まいたけ入りもずくスープ	牛乳 豚肉 もずく ウィンナーソーセージ 魚肉 鶏卵 昆布 かつお節	えだまめ かぼちゃ トマト モロヘイヤ しょうが とうもろこし にんにく えのきだけ まいたけ オレンジ なつみかん みかん	ごはん ジャム 米サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 なたね油 大豆油 米 ひえ キヌア でん粉 じゃがいも 水あめ	667 27.4 25.1 3.1	852 33.6 30.0 4.1
12	水		◎	食パン チョコクリーム 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 ベーコン チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 脱脂練乳 バター 大豆油 でん粉 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 ココア	596 22.6 24.1 3.2	735 27.4 28.9 4.2
13	木			ごはん あじの塩焼き なすのオイスターソース炒め 豆腐とだいこんのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ かき	赤ピーマン えだまめ ほうれんそう だいこん たまねぎ なす にんにく 根深ねぎ まいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 三温糖 でん粉	565 28.6 17.1 2.4	723 35.1 19.9 3.0
14	金		◎	夏野菜カレー (麦ごはん・夏野菜カレーの具) フルーツポンチ とっとチーズ	牛乳 豚肉 チーズ かたくちいわし 豆乳 寒天	かぼちゃ トマト にんじん しょうが たまねぎ にんにく なす レモン バナナ パインアップル マンゴー ぶどう りんご みかん もも	ごはん 大麦 米サラダ油 カレールー 砂糖 でん粉 ごま アーモンド じゃがいも 上白糖	683 20.7 18.0 2.2	873 24.4 20.8 3.1
17	月	海の日							
18	火		◎	麦ごはん コーンしゅうまい(小2個・中2個) 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 魚肉すり身	ぎょうじやな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ みかん 乾しいたけ	ごはん 大麦 米サラダ油 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 パン粉 水あめ	730 25.5 20.0 2.6	899 30.2 15.6 3.1
19	水	吉田小	◎	バターロールパン モウカの竜田揚げ 三色ソテー 野菜のクリームスープ	牛乳 さめ 脱脂粉乳 ウィンナーソーセージ ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	さやいんげん にんじん キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン バター でん粉 米白絞油 米サラダ油 バター ベシヤメルルウ ホワイトルウ 砂糖	698 29.8 32.5 3.6	888 36.7 40.6 4.7
20	木	吉岡小のみ有り		ごはん ひじきのり 味付け肉団子(小2個) タイビーエン 冷凍パインアップル	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 鶏卵 豚肉 えび いか なんと うずら卵 のり 寒天 ひじき かたくちいわし	さやえんどう にんじん しょうが たまねぎ たけのこ はくさい パインアップル きくらげ	ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 植物油 はるさめ 米サラダ油 小麦粉 水あめ ごま油	636 24 18.0 2.9	
8/28	月	始業式							
8/29	火		◎	ごはん キャベツメンチカツ(パックソース) 夏野菜のポトフ 冷凍ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウィンナーソーセージ ヨーグルト	トマト にんじん パセリ キャベツ だいこん たまねぎ なす	ごはん 米白絞油 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 植物油	647 21.5 22.4 2.1	810 25.6 26.1 2.6
8/30	水		◎	食パン キャラメルクリーム ミートオムレツ えびとブロッコリーのガーリックソテー かぼちゃとひよこ豆のポターージュ	牛乳 鶏卵 鶏肉 えび ひよこ豆 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ にんにく	パン 砂糖 植物油 でん粉 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ ベシヤメルルウ バター 水あめ 練乳	643 27.8 22.6 3.1	816 35.0 28.3 4.1
8/31	木	宮床小 宮床中		ごはん 鶏肉のレモン風味 ウィンナーとえだまめのソテー じゃがいもと油ふのみそ汁	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ かたくちいわし わかめ みそ	えだまめ とうもろこし 根深ねぎ レモン	ごはん でん粉 米白絞油 三温糖 米サラダ油 バター じゃがいも 油ふ	657 28.8 22.5 2.8	844 35.0 27.0 3.4

*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。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	642(660)	816(830)
たんぱく質 (g)	25.9(25.0)	31.5(31.0)
脂質 (g)	21.2(19.0)	25.5(23.0)
塩分 (g)	2.8(2.0)	3.6(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (7月11日)



今月の地場産品

- ☆町内産：米、ぎょうじやな、まいたけ、きくらげ、ピーマン
- ☆県内産：大麦、大豆、豚肉、わかめ、笹かまぼこ、なす、キャベツ、はくさい、根深ねぎ、赤ピーマン、油ふ、なんと、豆腐、鶏卵

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆