

令和3年度 7・8月の給食献立予定表 国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	木	ココアパン 牛乳 りっちゃんサラダ とり肉とやさいのトマト煮 ひとくちいちごゼリー		パン さとう じゃがいも	マーガリン こめ油	ハム かつお節 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いちご	幼 490 小 595 中 779	
2	金	麦ごはん 牛乳 たいの煮つけ ひじきの油いため 小松菜とこうやどうふのみそ汁	生産者応援献立 ～愛媛県産たい～	麦ごはん さとう じゃがいも	こめ油 ごま	たい とり肉 油あげ みそ こうやどうふ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ほししいたけ こんにやく えだまめ 玉ねぎ	幼 526 小 644 中 802	
5	月	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース アジフリッター わかめスープ	食育week 6日～13日	麦ごはん 小麦粉 こめ粉 でん粉	こめ油 ごま	あじ ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 青のり わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ	幼 494 小 - 中 819	小学校
6	火	セサミパン 牛乳 チキンサラダ やさいコロッケ たなばたスープ たなばたゼリー	生産者応援献立 ～伊達鶏～ 七夕給食	パン じゃがいも はるさめ さとう	ごま マーガリン こめ油	とり肉 大豆 うずら卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり レモン とうもろこし 玉ねぎ スティックセニョール ほししいたけ 長ねぎ	幼 652 小 759 中 960	
7	水	ごはん のりつくだに 牛乳 いわしの揚げびたし ◎いんげんのごまよごし ◎なす汁	◎福島県郷土食 いわき市	ごはん でん粉 さとう じゃがいも	こめ油 ごま	いわし 油あげ みそ	牛乳 ひじき のり	さやいんげん にんじん	しょうが なす 玉ねぎ	幼 124 小 658 中 820	幼牛乳のみ 中2年生
8	木	コッペパン キャメルクリーム 牛乳 タンドリーサーモン コールスローサラダ ミネストローネ		パン じゃがいも 大麦 さとう	こめ油 ドレッシング	さけ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ	幼 537 小 653 中 829	中2年生
9	金	麦ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き ☆かぼちゃのとりそばろあんかけ だいこんのみそ汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田地区 安田さん	麦ごはん さとう でん粉		さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん 小松菜	しょうが だいこん 長ねぎ	幼 531 小 649 中 811	
12	月	麦ごはん 牛乳 たいのみそがらめ おひたし もずくとえだまめのすまし汁	生産者応援献立 ～愛媛県産たい～ カミカミ給食	麦ごはん でん粉 さとう	こめ油 ごま	たい みそ かまぼこ とり肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えだまめ	幼 570 小 725 中 898	
13	火	バターパン 牛乳 ささみのトマト煮 やさしいスープ フルーツカクテル	生産者応援献立～伊達鶏～ 7月生まれのお誕生日 おめでとう給食	パン さとう ゼリー	マーガリン	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ あまなつ パインアップル りんご ブルーベリー レモン	幼 487 小 584 中 777	
14	水	麦ごはん 牛乳 マーボーなす ひじきしゅうまい 中華たまごスープ		麦ごはん さとう はるさめ 小麦粉	こめ油	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ しいたけ	幼 124 小 615 中 790	幼牛乳のみ
15	木	塩ラーメン 牛乳 あげぎょうざ こだますいか		中華ソフトめん 小麦粉	こめ油	ぶた肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ もやし とうもろこし 長ねぎ すいか	幼 479 小 620 中 751	
16	金	ごはん 牛乳 カジキカツ・パックスソース キャベツの風味和え とん汁 県産ももゼリー	福島のめぐみを 食べよう	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	こめ油	かじき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ もも	幼 577 小 688 中 819	
19	月	麦ごはん 牛乳 夏やさしいカレー えだまめとウインナーのソテー ミニトマト		麦ごはん カレールー ハヤシルウ	こめ油	ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ さやいんげん にんじん ミニトマト	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ えだまめ とうもろこし	幼 557 小 706 中 882	
20	火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め コーンコロッケ ワンタンスープ		麦ごはん 小麦粉 パン粉 ワンタン	こめ油	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ キムチ漬け とうもろこし 干しいたけ もやし	幼 - 小 - 中 825	幼稚園 小学校

なつやす ちゅう ぎゅうにゅうせいひん
夏休み中も牛乳・乳製品をとりましょう!

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよくふくんでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、こどもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日でも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

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	食物繊維 g	食塩 g
小 658	25.8	21.6	84.0	366	4.7	2.5
中 823	30.9	24.9	111.3	382	5.9	2.9
幼 473	19.5	16.6	57.4	301.7	3.2	1.8

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
24	火	カットコッペパン 牛乳 ドライカレー とり肉とじゃがいものスープ シューアイス	8月生まれのお誕生日 おめでとう給食	パン こめ粉 さとう じゃがいも	こめ油 シューアイス	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	幼 497 小 591 中 744	
25	水	セルフツナごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ 青菜のみそ汁		ごはん さとう でん粉 じゃがいも	こめ油	マグロオイルフレーク ささかまぼこ みそ とうふ 油あげ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ	幼 124 小 627 中 803	幼牛乳のみ
26	木	黒パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ じゃがいものベーコン煮		黒パン じゃがいも	ドレッシング こめ油	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	幼 533 小 632 中 851	
27	金	ごはん 牛乳 かつおのとさ煮 キャベツときゅうりの塩こんぶ和え ご汁		ごはん じゃがいも		かつお ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ	幼 488 小 601 中 735	
30	月	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 かぼちゃコロッケ わかめスープ		麦ごはん パン粉	こめ油 ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ	幼 569 小 689 中 856	
31	火	コッペパン ももジャム 牛乳 レバーメンチカツ パプリカサラダ オニオンスープ		コッペパン パン粉	こめ油 ドレッシング ももジャム	とり肉 とりレバー ベーコン	牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	幼 529 小 605 中 773	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

かつ にち やさい ひ
8月31日は野菜の日

旬の野菜をおいしく食べよう!

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	食物繊維 g	食塩 g
小 624	26.5	19.8	78.9	358	4.4	2.4
中 794	32.5	23.1	105.9	394	5.6	2.8
幼 523	22.0	17.8	54.3	318	3.2	2.0