

7・8月 予定献立表

夏を元気に乗り切るために、旬の食材をたくさん使っているしめい。



令和7年度
葛尾村学校給食センター

おもなざいりょう

からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる

栄養価			お家でとりたい食品	給食が休みの学校
7・8月平均値				
幼稚園	小学校(中学)	中学校		
486	663	838		
20.0	27.0	33.3		
15.1	21.4	25.5		
1.8	2.2	2.8		

日付	こんだてめい	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	6群		
----	--------	----	-------------	-----------	------------	------------	----------	----	--	--

7月

1火	麦ごはん チンジャオロースー 揚げぎょうざ 春雨スープ		ふた肉 生揚げ	☆牛乳	☆青ピーマン 赤ピーマン にんじん	♡たまねぎ ♡レタス ♡にんにく ♡はくさい たけのこ しょうが えのきたけ	♡こめ おおむぎ かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら	475 20.0 16.9 1.7	661 26.8 23.3 2.0	845 34.3 28.4 2.6		緑黄色 やさしい
2水	カレーうどん 塩ナムル すいか		油揚げ とり肉 チキンハム	☆牛乳	にんじん こまつな	♡たまねぎ ねぎ だいずもやし すいか	ソフトめん かたくり粉	あぶら ごま	524 22.1 11.9 1.9	670 28.9 17.5 2.5	861 36.6 20.4 2.9		さかな
3木	麦ごはん さばのみそ煮 ひじき煮 五目汁		☆みそ さつま揚げ さば ツナ(まぐろ) とり肉 生揚げ	☆牛乳 ひじき	♡さやいんげん にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん	♡こめ おおむぎ さとう ☆つきこんやく	あぶら	483 19.4 19.0 1.6	647 25.5 24.1 2.0	837 32.5 30.9 2.7		くだもの
4金	黒糖パン 県産スモークチキンのジンジャーサラダ コーンスープ バター&手作りブルーベリージャム		♡青大豆 ☆スモークチキン	☆牛乳 チーズ	にんじん パセリ	♡きゅうり ♡たまねぎ ♡ブルーベリー キャベツ 黄ピーマン しょうが とうもろこし レモン果汁	黒パン さとう ブルーベリージャム	バター	498 18.1 17.2 1.4	676 25.4 24.5 2.1	849 30.9 29.5 2.5		たまご
7月	七夕豚しゃぶうどん スパイスポテト&ズッキーニ フルーツポンチ		かにかまぼこ ふた肉 錦糸卵	☆牛乳	♡リーフレタス かぼちゃ	♡レタス ♡きゅうり ♡ブルーベリー 黄ピーマン 甘夏 りんご	うどん じゃがいも カットゼリー	あぶら ごま	472 17.1 13.2 1.9	643 23.8 19.5 2.6	796 29 22.7 3.2		まめ製品
8火	♡葛尾LOVEランチ♡ 葛尾牛の海軍カレー 葛尾産野菜のサラダ 県産ももゼリー		♡葛尾牛 ♡青大豆	☆牛乳	♡リーフレタス ☆トマト ☆しそ ☆さやいんげん にんじん	♡たまねぎ ♡きゅうり しょうが りんご	♡こめ おおむぎ こむぎ粉 さとう ももゼリー	あぶら バター ごま	494 15.0 14.7 1.7	690 21.7 21.3 2.1	864 26.6 25.7 2.7		さかな
9水	麦ごはん いわしの蒲焼き 五目豆 かき玉汁		☆たまご いわし開き 大豆 ぶた肉 とうふ	☆牛乳	にんじん こまつな	♡たまねぎ ☆干しいたけ ごぼう	♡こめ おおむぎ ☆板こんにやく かたくり粉 さとう	あぶら	495 23.3 17.0 1.6	683 30.5 23.3 2.0	868 38.8 28.3 2.5		くだもの
10木	麦ごはん 手作りタレかつ ごまあえ たけのこ汁		☆みそ とり肉 生揚げ	☆牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	♡たまねぎ ☆もやし ねぎ ごぼう	♡こめ おおむぎ こむぎ粉 パン粉 さとう	あぶら ごま	466 23.0 12.8 1.5	666 31.9 18.9 1.9	835 39.1 32.0 2.5		淡色 やさしい
11金	手作りチーズフレンチトースト レモンドレッシングサラダ 肉入りワンタンスープ		☆たまご	☆牛乳 チーズ	☆トマト にら にんじん	♡きゅうり ♡たまねぎ ☆もやし キャベツ レモン果汁	パン さとう 肉入りワンタン	バター あぶら	514 20.2 19.1 2.3	681 27.1 26.6 2.8	847 33.1 31.9 3.4		きのこ
14月	チャーハン いかと生揚げのチリソース煮 県産たまごトマトのスープ 手作り杏仁豆腐のマゴネーソースかけ		♡焼豚 ☆たまご いか ベーコン 生揚げ	☆牛乳	☆青ピーマン ☆トマト こまつな にんじん	♡たまねぎ ☆もやし しょうが ねぎ きくらげ マンゴー	♡こめ かたくり粉 杏仁豆腐の素 さとう	あぶら	487 19.6 14.7 2.3	660 27.2 21.4 3.2	832 33.3 25.3 2.9		緑黄色 やさしい
15火	麦ごはん 手作りハンバーグ ぶしマヨあえ あおさ汁		☆みそ ふた肉 牛肉 大豆の華 かつお節 とうふ	☆牛乳 あおさ	にんじん こまつな ほうれん草	♡たまねぎ ☆もやし キャベツ だいこん ねぎ	♡こめ おおむぎ パン粉 さとう	あぶら /ノエックマヨネーズ	459 19.6 14.2 1.8	633 27 20.8 2.2	795 33.2 24.3 2.8		かいそう
16水	タンメン 手作り凍みチーズホットク キムチあえ		☆たまご ぶた肉 なた ベーコン	☆牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	♡たまねぎ ♡きゅうり ☆もやし きくらげ 切干しいたご	♡凍みもち ミックス粉 パン粉	あぶら	533 18.9 12.6 2.4	690 25.6 18.7 3.3	903 32.2 21.9 3.7		くだもの 小学校 4~6年
17木	ごはん 手作りマスのみそマヨネーズ焼き 切干大根のカレー炒め 豚汁		☆みそ マスコ ウインナー とうふ ぶた肉	☆牛乳	♡青ピーマン にんじん パセリ	♡たまねぎ 切干しいたご キャベツ ごぼう だいこん	♡こめ ☆板こんにやく さとう さいとも	あぶら /ノエックマヨネーズ	451 18.8 14.4 1.7	644 26.3 20.9 1.9	812 33.9 25.2 2.6		淡色 やさしい 小学校 4~6年
18金	ガパオライス 目玉焼き レタスのスープ 手作りデザート		☆大豆ミート ☆たまご ぶた肉 牛肉 目玉焼き	☆牛乳 アイスクリーム	赤ピーマン バジル にんじん	♡たまねぎ ♡レタス ☆もやし ♡にんにく 黄ピーマン しょうが だいこん ミックスベリー	♡こめ さとう	あぶら	499 19.6 14.9 2.0	691 26.9 21.6 2.2	856 32.0 25.4 2.9		緑黄色 やさしい

8月

25月	自家製やし中華 彩りサラダ 手作り牛乳寒天		♡焼豚 錦糸玉子 ベーコン	☆牛乳 加糖練乳 寒天	♡さやいんげん かぼちゃ にんじん	♡レタス ♡きゅうり みかん缶	中華めん さとう	あぶら /ノエックマヨネーズ ごま	485 18.8 13.9 2.2	662 26.3 20.5 2.9	827 32.2 24.0 3.4		まめ製品
26火	麦ごはん とりにくの薬味ソースかけ チャプチェ わかめのみそ汁		☆大豆ミート ☆みそ とり肉 ぶた肉 とうふ	☆牛乳 わかめ	にら 赤ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	♡こめ おおむぎ さとう こむぎ粉 かたくり粉 はるさめ じゃがいも	あぶら ごま	450 22.8 11.7 1.6	636 28.6 17.5 2.0	803 35.0 20.5 2.5		緑黄色 やさしい
27水	麦ごはん えびシューマイ ナムル マーボー豆腐		☆大豆ミート ☆とうふ ☆みそ えびシューマイ ぶた肉	☆牛乳	♡青ピーマン ほうれん草 にんじん	☆もやし ☆干しいたけ しょうが ねぎ	♡こめ おおむぎ さとう かたくり粉	あぶら ごま	492 23.0 15.1 2.2	671 30.9 21.3 2.6	862 38.4 25.1 3.5		くだもの
28木	麦ごはん さばのカレー焼き いんげんのみそマヨあえ どさんこ汁		☆みそ さば ツナ(まぐろ) ぶた肉 生揚げ	☆牛乳	♡さやいんげん にんじん にら	☆もやし 黄ピーマン キャベツ とうもろこし	♡こめ おおむぎ さとう	♡えごま ごま バター /ノエックマヨネーズ	490 19.4 21.1 1.4	652 25.5 26.8 1.8	820 31.0 31.8 2.3		かいそう
29金	♡葛尾LOVEランチ♡ 葛尾産夏野菜のドライカレー ジンジャーサラダ 手作りきなこプリン		☆大豆ミート ぶた肉 チキンハム	☆牛乳	♡青ピーマン ☆トマト ♡かぼちゃ	♡なす ♡きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ みかん	♡こめ おおむぎ りんごジャム さとう	バター あぶら	499 17.8 13.7 1.4	678 24.9 20.4 1.8	854 30.2 23.8 2.4		さかな

◎ 給食材料については、安全性の確認されたものを使用しています。材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。
◎ ♡の食材は葛尾村産、☆の食材は福島県産を使用予定です。