

7.8月

給食予定献立表



令和5年度

今月の食育目標

夏野菜を食べて、元気に過ごそう！

高郷学校給食センター

日(曜日)	献立名		赤		黄		緑		エネルギーkcal		家庭で食べてほしい食品	給食が休みの学校
	主食	牛乳	血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える		たんぱく質 g	脂質 g		
			肉類・魚類 卵類・豆類	乳類・小魚類 海藻類	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 種実類	緑黄色野菜類	淡色野菜類				
7月 3(月)	ごはん	ハンバーグのフレッシュトマトソース こんにゃくのごまサラダ 小松菜のみそ汁 手作り青じそふりかけ	ハンバーグ かにかまぼこ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	ごはん 三温糖	バター ごま	トマト にんじん ごまつな あおじそ	玉ねぎ 系こんにゃく きゅうり コーン しめじ	651 254 25.3 1.8		海藻類	中学校
4(火)	ごはん	ゴーヤチャンプルー にんじんしりしりサラダ イナムドッチ パイナップル	豚肉 ツナ とうふ かまぼこ たまご みそ かつお節	牛乳	ごはん 三温糖	ごめ油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ レモン汁 干し椎茸 パイナップル	657 289 24.0 2.9	813 34.1 27.3 3.5	いも類	
5(水)	スーラタンめん	ゆかり和え マラーカオ	豚肉 とうふ たまご	牛乳 スキムミルク 生クリーム	中華めん かたくり粉 小麦粉 三温糖	ごま油	にんじん にら	きくらげ 干し椎茸 だけのごねぎ キャベツ 大根 きゅうり	692 28.9 18.9 2.7	892 35.7 21.8 3.3	種実類	
6(木)	ちらし寿司	星のシーフードカツ たんざくサラダ 七タスープ 七タゼリー	シーフードカツ 鶏肉 とうふ	牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 春雨 かたくり粉 ゼリー	大豆油 ごま ごめ油	にんじん オクラ	れんこん たけのこ かんぴょう 干し椎茸 大根 きゅうり	629 23.3 18.8 2.6	793 26.7 20.1 2.8	果物	
7(金)	セサミトースト	ナッツサラダ 夏野菜のミネストローネ すいか	ささみ ベーコン	牛乳	食パン マカロニ 白砂糖 じゃがいも 三温糖	ごま マーガリン くるみ オリーブ油	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ズッキーニ なす すいか	622 19.3 27.8 2.1	800 24.5 32.8 2.6	乳製品	
10(月)	枝豆ごはん	いかの香味焼き 梅おかか和え かみかみ豚汁 アーモンドカル	いか みそ かつお節 豚肉 油揚げ 小魚	牛乳	ごはん じゃがいも 三温糖	ごま油 アーモンド	にんじん	えだまめ ねぎ キャベツ うめ きゅうり ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ	589 30.4 17.3 2.2	728 35.4 18.6 2.8	緑黄色野菜	
11(火)	シーフード 夏野菜カレー	カリポリサラダ 白玉フルーツポンチ	あさり いか えび	牛乳 スキムミルク	ごはん じゃがいも 三温糖 白玉だんご	カレールウ ごめ油	にんじん ピーマン パイナップル みかん もも コーン	玉ねぎ なす ズッキーニ 大根 きゅうり コーン	653 21.1 16.0 2.2	813 24.6 17.8 2.7	肉類	
12(水)	冷やし豆腐めん	ちくわの2色揚げ メロン	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	ソフトめん 三温糖 天ぷら粉	ごま 大豆油	にんじん	ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし メロン	625 28.0 17.7 2.8	811 35.2 20.4 3.4	淡色野菜	
13(木)	ごはん	鮭のマリネ じゃがいものチーズ煮 みだくさん汁 ミニトマト	鮭 ウィンナー とうふ みそ	牛乳 クリームチーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも	ごめ油	にんじん ピーマン ミニトマト	玉ねぎ ごぼう 大根 系こんにゃく えのきたけ ねぎ	592 26.7 18.0 1.7	741 32.3 20.5 1.7	種実類	
14(金)	パンズパン	白身魚のフライ・タルタルソース ポイルキャベツ たまごわかめスープ ヨーグルト	白身魚フライ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	パンズパン 春雨	大豆油 タルタルソース オリーブ油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	601 24.2 25.0 2.8	788 31.2 30.0 3.6	いも類	
17(月)	海の日											
18(火)	ごはん	厚揚げと夏野菜のピザ風焼き さやいんげんの和え物 くらげ汁 味付けのり	厚揚げ ウィンナー ツナ みそ 塩くらげ	牛乳 のり チーズ	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも	ごめ油	トマト さやいんげん にんじん	ズッキーニ ピーマン コーン もやし 玉ねぎ こんにゃく なす	627 24.6 22.2 2.3	775 29.0 25.3 2.8	卵類	
19(水)	チャーシューめん	かぼちゃコロケ 夏野菜セレクト	豚肉 鶏肉 大豆ミート みそ	牛乳	中華めん 三温糖 かたくり粉 コロケ	ごま油 ごめ油 大豆油	にんじん トマト	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ きゅうり	715 28.4 24.1 2.3	894 35.4 26.6 2.7	海藻類	
20(木)	ごはん	ハンバーグのフレッシュトマトソース こんにゃくのごまサラダ 小松菜のみそ汁 手作り青じそふりかけ	ハンバーグ かにかまぼこ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	ごはん 三温糖	バター ごま	トマト にんじん ごまつな あおじそ	玉ねぎ 系こんにゃく きゅうり コーン しめじ		814 30.0 28.9 2.3	乳製品	小学校



夏休み(7/21~8/24)



8月 25(金)	ピザドック	ピーンズサラダ オニオンスープ なし	ウィンナー ツナ 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	背割れコッペパン 三温糖	ごめ油	ピーマン にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ えだまめ しめじ なし	791 34.8 33.7 3.7		淡色野菜	小学校
28(月)	ごはん	春巻 海藻サラダ マーボーなす ひとくちももゼリー	春巻 豚肉 とうふ みそ	牛乳 海藻ミックス かんでん	ごはん 三温糖 きび砂糖 かたくり粉 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま ごめ油	にんじん にら	もやし きゅうり なす ねぎ 干し椎茸	624 19.7 23.7 2.2	815 23.8 30.2 2.6	緑黄色野菜	
29(火)	ごはん	あじのごまみそ焼き 切干大根のかみかみサラダ 夕顔のかきたまみそ汁 ゆでとうもろこし	あじ みそ ささいか 油揚げ たまご	牛乳	ごはん 三温糖 きび砂糖	ごま ごま油	ごまつな にんじん にら	切干大根 もやし きくらげ ゆがお 玉ねぎ とうもろこし	606 30.8 17.4 2.3	762 36.6 19.7 2.8	いも類	
30(水)	冷やし中華	夏野菜チップス ミニトマト	ハム 錦糸卵 青大豆	牛乳	中華めん 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油 大豆油	にがうり にんじん かぼちゃ ミニトマト	メンマ もやし きゅうり	600 23.3 16.9 3.0	781 29.0 19.3 3.6	魚介類	
31(木)	夏野菜 ポークカレー	イタリアンサラダ 手作りサイダーゼリー	豚肉 ドライソーセージ	牛乳 スキムミルク	ごはん じゃがいも	ごめ油 カレールウ	にんじん さやいんげん かぼちゃ もも みかん	玉ねぎ なす ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり	716 21.9 23.5 2.7	890 25.9 26.7 3.4	大豆製品	

※ 毎月19日は“食育の日”『大すき! 喜多方の日』です。毎月19日の前後には、喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。

みんべえ



※ 毎月8日を“よい歯の日”とし、毎月8日前後には、『サンマルちゃんこんだて』を実施します。

サンマルちゃん



ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう!

※ 毎月「日本列島めぐり」として日本各地の郷土料理やご当地グルメを実施します。