

8・9月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和5年度 大郷町学校給食センター			血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校
25	金	麦ごはん	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ スキムミルク ヨーグルト	なす トマト <b>ピーマン</b> かぼちゃ <b>たまねぎ</b> にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	<b>ごはん</b> 大麦 <b>じゃがいも</b> こめ油 ドレッシング	706 24.2 20.9	881 28.8 23.8
28	月	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ(2個) ひじきの炒り煮 トマトと玉子のスープ	豚肉 ささかま 卵 豚肉 ひじき 大豆 油あげ	<b>モロヘイヤ</b> トマト <b>たまねぎ</b> ごぼう にんじん <b>えだまめ</b> しょうが	<b>ごはん</b> こむぎこ 大豆油 こんにゃく さとう こめ油	651 28.2 21.6	806 32.0 24.9
29	火	ごはん	肉団子(小2個、中3個) 野菜炒め 豆腐のキムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	チンゲンサイ もやし にら <b>ねぎ</b> はくさい キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ピーマン</b>	<b>ごはん</b> ごま油 こめ油 さとう でんぶん	617 24.0 21.9	809 30.3 27.4
30	水	米粉コッペパン チョコクリーム	まぐろカツ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 まぐろ ベーコン 大豆	<b>たまねぎ</b> だいこん キャベツ にんじん トマト にんにく ごぼう <b>じゃがいも</b> ドレッシング きゅうり とうもろこし	<b>パン</b> こむぎこ オリーブ油 大豆油 マカロニ <b>パンこ</b> <b>じゃがいも</b> ドレッシング 大麦 チョコクリーム	634 25.1 22.8	803 32.1 28.3
31	木	ごはん のりの佃煮	豚肉のしぐれ煮 わかめとちくわの和え物 かきたま汁 	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ちくわ のり	<b>えだまめ</b> しょうが にんじん えのきだけ ほししいたけ <b>ねぎ</b> きゅうり キャベツ レモン	<b>ごはん</b> こんにゃく こめ油 さとう ごま でんぶん こめ油	606 29.9 18.0	806 33.9 24.4
1	金	ごはん	鶏の塩こうじから揚げ 野菜のごま酢和え モロヘイヤのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ にぼし 油あげ	<b>モロヘイヤ</b> だいこん <b>ねぎ</b> キャベツ もやし にんじん	<b>ごはん</b> でんぶん 大豆油 ごま さとう	633 28.3 21.0	800 33.9 24.4
4	月	ごはん	マーボー豆腐 もやしの中華和え 冷凍みかん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ まぐろ	にんじん ほししいたけ たけのこ <b>ねぎ</b> にら しょうが にんにく きゅうり もやし みかん	<b>ごはん</b> でんぶん こめ油 ごま油 ごま さとう	646 25.5 19.6	809 30.8 22.6
5	火	麦ごはん	大郷みそカレー 枝豆とコーンのソテー 角チーズ 	牛乳 豚肉 大豆 <b>みそ</b> スキムミルク ウインナー チーズ	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく しょうが とうもろこし <b>えだまめ</b>	<b>ごはん</b> 大麦 こめ油 <b>じゃがいも</b> パター	721 25.3 21.1	829 30.1 23.8
6	水	ソフト フランスパン	白身魚フライ ラタトゥイユ コーンポタージュ トリプルゼリー 	牛乳 ホキ ベーコン スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆	<b>たまねぎ</b> にんじん とうもろこし パセリ なす スズキーニ トマト パプリカ にんにく	<b>パン</b> こむぎこ <b>パンこ</b> 大豆油 <b>じゃがいも</b> パター オリーブ油 ゼリー タルタルソース	689 22.3 37.5	817 25.5 40.8
7	木	ごはん	肉じゃが ごま和え うーめん汁	牛乳 豚肉 油あげ	<b>たまねぎ</b> にんじん さやいんげん こまつな <b>ねぎ</b> ほししいたけ キャベツ もやし	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> ふ こんにゃく こめ油 うーめん さとう ごま	612 22.5 14.7	806 33.9 24.4
8	金	ごはん	かつおとさつまいもの揚げ煮 切干し大根の煮物 わかめのみそ汁	牛乳 かつお わかめ 豆腐 みそ にぼし さつまあげ	<b>ねぎ</b> だいこん にんじん こまつな まめもやし	<b>ごはん</b> さつまいも こめ油 大豆油 でんぶん さとう <b>じゃがいも</b> こんにゃく	676 24.8 19.7	855 30.1 22.8
11	月	ごはん	豚肉のトマトソース キャベツのおかか和え じゃがもち汁	牛乳 豚肉 みそ 油あげ かつお節	<b>たまねぎ</b> トマト にんじん しめじ だいこん こまつな にんにく ごぼう <b>ねぎ</b> キャベツ もやし	<b>ごはん</b> でんぶん 大豆油 オリーブ油 じゃがいも	648 24.1 25.1	860 28.9 29.6
12	火	麦ごはん	ハヤシライス 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海そう スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	<b>ごはん</b> 大麦 パター <b>じゃがいも</b>	698 23.4 16.6	868 27.6 18.8
13	水	米粉チーズパン	コロック ブロッコリーのサラダ 夏野菜のクリームサブジティー	牛乳 ベーコン スキムミルク 生クリーム チーズ	<b>たまねぎ</b> なす パプリカ きゅうり グリーンピース スズキーニ にんにく ブロッコリー トマト とうもろこし	<b>パン</b> スバグティー じゃがいも こむぎこ <b>パンこ</b> 大豆油 オリーブ油 ドレッシング	709 22.1 28.2	853 26.1 32.3
14	木	ごはん	ハンバーグのきのこソース 和風サラダ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ みそ にぼし わかめ ちくわ	<b>たまねぎ</b> しめじ まいたけ えのきだけ もやし <b>ねぎ</b> キャベツ きゅうり にんじん	<b>ごはん</b> パター さとう じゃがいも ごま ドレッシング	654 24.0 22.6	845 29.8 27.6
15	金	ごはん	中華飯 えびシューマイ(小2個、中3個) 春雨サラダ	牛乳 えび 豚肉 いか あさり うすらの卵 たら	にんじん もやし はくさい きゅうり チンゲンサイ たけのこ しょうが ほししいたけ キャベツ たまねぎ	<b>ごはん</b> こむぎこ さとう こめ油 ごま油 でんぶん ごま 春雨	647 26.9 19.0	838 33.8 22.7
19	火	ごはん	いわしの生煮魚 五目きんぴら 呉汁 	牛乳 いわし 大豆 みそ にぼし 豚肉	だいこん にんじん はくさい <b>ねぎ</b> ごぼう さやいんげん しょうが	<b>ごはん</b> 油ふ さとう じゃがいも こめ油 ごま こめ油 こんにゃく	619 25.0 18.0	785 30.3 20.8
20	水	米粉コッペパン イチゴジャム	チーズはんぺんフライ さつまいもサラダ スーラタンメン	牛乳 チーズ はんぺん 豚肉 卵 ハム ヨーグルト	<b>しいたけ</b> はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ きゅうり	<b>パン</b> 中華めん こむぎこ <b>パンこ</b> 大豆油 ごま油 さつまいも でんぶん マヨネーズ ジャム	678 28.1 27.8	836 34.0 33.4
21	木	ごはん	チンジャオロース フルーツ杏仁豆腐 みそワタンスープ	牛乳 豚肉 みそ にぼし	<b>ピーマン</b> <b>たまねぎ</b> たけのこ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし にら <b>ねぎ</b> パインアップル もも みかん パナナ	<b>ごはん</b> さとう こめ油 でんぶん ごま油 ワタん 杏仁豆腐	659 27.8 18.1	840 34.1 21.4
22	金	ごはん	さばの照り焼き 五目煮豆 おくずかけ	牛乳 さば 鶏肉 大豆 油あげ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	<b>ごはん</b> じゃがいも こんにゃく こめ油 ふ うーめん さとう でんぶん	665 25.1 23.5	839 30.5 27.6
25	月	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあん 茎わかめの五目炒め 芋煮汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ くきわかめ みそ さつまあげ にぼし	<b>たまねぎ</b> しょうが だいこん にんじん はくさい ごぼう まいたけ <b>ねぎ</b> もやし	<b>ごはん</b> こめ油 さとう でんぶん さといも こんにゃく こめ油	634 26.2 18.9	802 31.6 22.0
26	火	ごはん	ユウリンチー もすくのサラダ 鶏ごぼうスープ	牛乳 鶏肉 もすく	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	<b>ごはん</b> でんぶん 大豆油 さとう ごま油 こめ油 春雨 ごま	646 24.8 20.4	815 30.0 23.5
27	水	米粉コッペパン	チリコンカン 大麦サラダ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ハム ベーコン あさり こんぶ 生クリーム スキムミルク	にんじん <b>たまねぎ</b> にんにく トマト パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	<b>パン</b> パター 大麦 じゃがいも こめ油 さとう ごま	675 32.2 26.8	840 40.2 32.5
28	木	ごはん	かつおフライ ごぼうのピリ辛炒め さつまいものみそ汁	牛乳 かつお 油あげ みそ にぼし 豚肉	<b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん <b>えだまめ</b> にんにく こまつな	<b>ごはん</b> こむぎこ <b>パンこ</b> 大豆油 さつまいも こんにゃく こめ油	642 23.8 17.4	837 30.6 21.3
29	金	ごはん	スコッチエッグ すきこんぶの炒め煮 白玉汁 お月見ゼリー 	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 こんぶ 油あげ	だいこん にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ まめもやし <b>えだまめ</b> たまねぎ	<b>ごはん</b> こむぎこ しらたまもち こんにゃく <b>パンこ</b> こめ油 ゼリー	685 24.5 16.5	833 28.7 17.9

\*今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校：659Kcal 25.5g 21.5g 2.3g  
 中学校：833Kcal 30.8g 25.6g 2.9g

- \*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です
- \*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
- \*各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- \*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- \*給食がある日は牛乳がつかます。

## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標\*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 \*厚生労働省「健康日本21(第二次)」

