



令和3年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



かほく市第2学校給食センター(小学校)

～ お知らせ ～
2学期の給食開始は
9月1日(水)です!

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (木)	はいがパンズ ハンバーグ キャベツのソテー ポトフ	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず ベーコン とり肉 ウインナー	はいがりパンズ ラード でんぶん じゃがいも さとう 油 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	573
					27.3
					24
					2.8
2日 (金)	ごはん はるまき もやしのナムル あつあげのちゅうかそぼろに	牛乳 ぶた肉 あつあげ 牛肉 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ ラード さとう こむぎこ 油 ドレッシング 油 さとう ごま油 かたくりこ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ねぎ にんにく しょうが	664
					21.3
					25.8
					2.2
5日 (月)	むぎごはん とりそぼろ あじの咖喱あげ なつやさいのとん汁	牛乳 とり肉 だいず たまご あじ ぶた肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ 精麦 油 さとう ごま かたくりこ 油	しょうが えだまめ にんにく なす にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	673
					31
					21.9
					2.2
6日 (火)	メロンパン ハムステーキ マッシュポテト もやしのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛乳 ぶた肉	メロンパン ラード でんぶん さとう じゃがいも パター	とうもろこし えだまめ もやし たまねぎ にんじん こまつな	620
					24.3
					24.3
					2.8
7日 (水)	ごはん / セタデザート いわしのフライ あまずあえ あまのがわ汁 ★七夕献立★	牛乳 いわし かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ / 水あめ さとう じゃがいも 水あめ さとう でんぶん こめこ 油 さとう ひやむぎ さとう	/ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ	635
					19.3
					17.6
					3.6
8日 (木)	ミルク食パン / りんごジャム カレーロール だいこんとツナのサラダ ぶた肉とじゃがいものトマトに	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ ぶた肉	ミルク食パン / さとう じゃがいも ラード さとう こむぎこ マーガリン パン粉 油 油 さとう じゃがいも 油 さとう	/ りんご たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	624
					22.9
					25.3
					2.8
9日 (金)	ごはん / ブルベリークレープ とり肉のスタミナやき いそかあえ あさりのみそ汁	牛乳 / とうにゅう とり肉 のり あさり あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / こめこ さとう 水あめ 油 さとう ごま油 ごま さとう	/ ブルベリー果汁 レモン果汁 にんにく キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	603
					26.4
					18.9
					2.5
12日 (月)	ごはん / デラウエア きすのてんぶら きんじそうとはるさめのすのもの マーボーどうふ	牛乳 きす ロースハム どうふ ぶた肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ でんぶん 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう かたくりこ ごま油	/ 高松産デラウエア きんじそう きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 生きぐらけ ねぎ	664
					24.8
					21.6
					2.7
13日 (火)	こめこミルクロール チーズオムレツ スパゲッティナポリタン とうがんのコンソメスープ	牛乳 チーズ たまご ウインナー とり肉	こめこミルクロール こむぎこ さとう でんぶん 油 スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト とうがん もやし にんじん ほししいたけ こまつな	554
					25.9
					20.4
					2.8
14日 (水)	うめごはん あげえびギョウザ ゴーヤチャンプル 肉だんごのスープ	牛乳 えび ぶたにく もめんどうふ たまご とり肉 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ ラード さとう でんぶん こめこ 油 ごま油 はるさめ パン粉 でんぶん ラード	うめ たけのこ ゴーヤ もやし はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	637
					23.4
					22.3
					2.7
15日 (木)	チョコくるくるパン さけのハーブやき コールスローサラダ チキンチャウダー	牛乳 さけ とり肉 牛乳	チョコくるくるパン オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ パター	バジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	604
					28.6
					25.3
					2.4
16日 (金)	ごはん ぶた肉のおいだれ ひじきのいために かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにやく にんじん えだまめ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	658
					24.0
					24.6
					2.4
19日 (月)	ごはん / れいとうパン とびうおのフライ ごりんあえ ちゃんこなべ ★東京献立★	牛乳 とびうお のり つくね とり肉 焼きどうふ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ パンこ 油 さとう さとう ごま	/ バイナップル キャベツ こまつな にんじん とうもろこし にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ	604
					25.9
					17.6
					1.8
20日 (火)	バターロール マカロニグラタン フルーツサマーカクテル コンソメジュリアン	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	バターロール マカロニ 油 こめこ パター ぶどうゼリー サイダーゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ 大崎すいか パイン みかん ナタデココ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ピーマン	586
					22.7
					21.1
					2.8
21日 (水)	むぎごはん / なつみかんゼリー チキンのバジルやき レモンサラダ サマーカレー	牛乳 とり肉 牛肉	かほく郡市産コシヒカリ 精麦 / さとう パンこ さとう 油 さとう 油 じゃがいも こむぎこ パター カレールウ	/ なつみかん果汁 バジル キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす スズキニ トマト りんご ブルーン	709
					25.2
					24.4
					2.3

見直そう!
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



間食(おやつ)は、子どもにとって楽しみであり、リラックスできる大切なものです。また、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンなど)を補うための補食としての役割も大きいです。脂質、塩分、糖分のとりすぎに注意し、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めましょう。また、お菓子ではなく、果物やさつまいもなど自然の食べ物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。