

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み		
					たんぱく質(g)					
					塩分(g)					
					幼	小	中			
1 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	476	/	749	小学校		
	ポテトとじゃこのチーズ焼き	ちりめんじゃこ チーズ		じゃがいも						
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	米油 でん粉					20.2	30.2
	わかめとたまごのスープ	とり肉 たまご わかめ	にんじん たまねぎ コーン えのきたけ	でん粉					1.7	2.4
2 火	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。				504	610	740			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	18.6				25.7	
	メンチカツ バックソース	ぶた肉 とり肉		小麦粉 米油	2.1				2.5	
	枝豆サラダ		にんじん えだ豆 きゅうり キャベツ	ドレッシング						
	大根のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	ごまつな にんじん 大根	じゃがいも						
3 水	🐟魚の日献立🐟 あじは、「味のよい魚」なので、名前が「あじ」になったそうです。				460	570	719			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	23.6				33.4	
	あじの塩焼き	あじ			1.7				2.0	
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう	砂糖 米油 ごま ごま油						
	いんげんのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	いんげん にんじん 玉ねぎ	じゃがいも						
	さつまいもスティック			さつまいも 砂糖 米油						
4 木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	508	570	812			
	もち米付き肉団子 (幼・小1~3年:1個、小4~中学生:2個)	ぶた肉 とり肉		もち米	23.8				37.7	
	いんげんのごま和え		いんげん にんじん キャベツ	砂糖 ごま	2.4				2.8	
	五目うどん	ぶた肉 なたと 油揚げ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ							
5 金	☆七夕献立☆ 今日の給食にはお星さまがたくさん! 探してみてくださいね。				514	649	788			
	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん	19.1				26.4	
	星型コロッケ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 米油	2.1				2.8	
	お星さまサラダ	ツナ チーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	米油 砂糖						
	七夕汁	とり肉 とうふ	にんじん おくら 玉ねぎ 干しいたけ	米粉めん						
	七夕ゼリー			ゼリー						
8 月	♪熊本県郷土料理献立♪ 熊本県の「つぼん汁」を味わいましょう。				442	546	/	中学校		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	23.7				27.7	
	さばのスタミナ焼き	さば	にんにく	ごま油 砂糖	1.6				2.0	
	小松菜サラダ		ごまつな にんじん キャベツ コーン	ドレッシング						
	つぼん汁	とり肉 ちくわ とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	さといも						
9 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	425	546	706	中学校 2年生		
	パンパンジーサラダ	サラダチキン	にんじん きゅうり もやし	ドレッシング	17.5				21.6	
	中華風じゃがいものそばろ煮	ぶた肉 生揚げ えびボール	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが	じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	1.4				1.9	
	ミニトマト(幼:1個、小・中:2個)		ミニトマト							
10 水	☆みんなでお食べる国見町の日☆ 国見町食卓団膳より 藤田地区 樋口由美子さんの「きゅうりと油揚げのあえ物」です。				124	573	702	幼牛乳 のみ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1				23.6	
	青じそ入り鶏つくね	とり肉	青じそ		0.2				2.0	
	きゅうりと油揚げのあえ物	油揚げ	きゅうり もやし	砂糖 ごま油						
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ							
11 木	🎂7月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 7月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆				454	533	719			
	黒パン 牛乳	牛乳		パン	19.4				28.6	
	チーズインハンバーグ	ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ	小麦粉 米油	2.6				3.0	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー	ドレッシング						
12 金	じゃがいもとズッキーニのスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ スズッキーニ しめじ	じゃがいも						
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	482	589				
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布	えだ豆 きゅうり コーン キャベツ	さとう ごま油	16.8	19.4				
	ハヤシチュー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 米油 ハヤシルウ	1.9	2.2				
	すいか		すいか							

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	473	19.7	17.0	325	2.0
小学校	575	23.3	19.3	370	2.3
中学校	745	28.5	23.4	405	2.9

令和6年度 7・8月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			国見町給食センター			給食休み
			赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			エネルギー(kcal)			
			赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			たんぱく質(g)			
			赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			塩分(g)			
			幼	小	中										
16	火	♡ふくしまのめくみを味わおう献立♡ 国見町産、福島県産の食材をたっぷり使った給食です。									499	641	804		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん										
		鶏肉あんずソース焼き	とり肉	あんず にんにく	砂糖										
		りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	にんじん キャベツ きゅうり コーン	米油 砂糖										
		夏野菜のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	いんげん なす かぼちゃ 玉ねぎ											
ミニトマト(幼:1個、小・中:2個)			ミニトマト												
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	590	769	幼牛乳のみ						
		春巻き	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米油										
		ほうれん草のナムル	かまぼこ	ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま										
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ めんま コーン 干しいたけ	小麦粉										
18	木	パリオリンピック献立 7月26日からパリオリンピックが開催されます。各国の選手を応援しましょう。									501	568	738		
		コッパパン 牛乳 いちごジャム	牛乳		パン ジャム										
		クロケット		玉ねぎ	じゃがいも 米油 小麦粉										
		ラタトゥイユ	ウィンナー	にんじん パプリカ トマト なす 玉ねぎ スズキーニ	米油 砂糖										
		ABCスープ	ベーコン	こまつな にんじん 玉ねぎ コーン	マカロニ										
夏休み															
22	木	コッパパン 牛乳 チョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	442	505	707							
		ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれん草	砂糖										
		コーンサラダ		にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング										
		夏野菜のトマトスープ	ベーコン	トマト にんじん えだ豆 玉ねぎ スズキーニ	じゃがいも 米油										
23	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	456	582	803							
		ぎょうざ	ぶた肉 とり肉		小麦粉										
		マーボーなす	ぶた肉 みそ	ピーマン 玉ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 米油 でん粉										
		わかめのみそ汁	わかめ とうふ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも										
26	月	㊦8月生まれのお誕生日おめでとう献立㊦ 8月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆									474	598	752		
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん										
		キャベツとブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング ごま										
		夏野菜カレー	ぶた肉	ピーマン にんじん トマト なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 米油 カレールウ 生クリーム										
		湘南ゴールドゼリー			ゼリー										
27	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	498	636	770							
		さばのみそ煮	さば		みそ 砂糖										
		ひじきの油炒め	とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	いんげん にんじん 干しいたけ	米油 砂糖										
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ	じゃがいも										
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	530	706	幼牛乳のみ						
		ひじきしゅうまい (小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ひじき とり肉 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 砂糖										
		豚キムチ	ぶた肉	にら もやし ねぎ はくさい	砂糖 ごま油										
		チンゲンサイのスープ	とり肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	じゃがいも										
29	木	カットコッパパン 牛乳	牛乳		パン	460	524	708							
		ドッグハンバーグトマトソースかけ	ぶた肉	トマト 玉ねぎ	砂糖										
		フレンチサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング										
		コーンとたまごのスープ	たまご ベーコン	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン	じゃがいも でん粉										
30	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	441	569	723							
		いわしのかば焼き	いわし		でん粉 米油 砂糖										
		いそあえ	のり かまぼこ	こまつな にんじん もやし											
		キャベツとえのきのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	にんじん えのきたけ キャベツ											

いろ
トマトの色

まっかいろ
トマトの真っ赤な色から栄養をもらって
げんきす
元気に過ごしましょう。



夏休み中も毎日
野菜を食べましょう!

