

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							
	メンチカツ バックソース	ぶた肉 とり肉		小麦粉 米油					18.6	22.1	25.7
	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					1.9	2.1	2.5
	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							
	あじの塩焼き	あじ							23.6	27.5	33.4
	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					1.7	2.0	2.7
	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							
	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					23.8	27.1	37.7
	五目うどん	ぶた肉 なた 油揚げ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ						2.4	2.8	3.5
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							
	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					19.1	22.3	26.4
	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					2.1	2.4	2.8
	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							
	さばのスタミナ焼き	さば	にんにく	ごま油 砂糖					23.7	27.7	
	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					1.6	2.0	
	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							
	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					17.5	21.6	27.2
	ミニトマト(幼:1個、小・中:2個)		ミニトマト						1.4	1.6	1.9
10 水	☆みんなが食べる国見町の日☆ 国見町食卓団鑑より 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 中学校 2年生			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
	青じそ入り鶏つくね	とり肉	青じそ						6.1	23.6	27.1
	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					0.2	2.0	2.3
	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							
	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					19.4	22.3	28.6
	プロッコリーサラダ		プロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー	ドレッシング					2.6	3.0	4.0
12 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	482	589	737				
	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							
	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					16.8	19.4	23.1
	すいか		すいか						1.9	2.2	2.8

◎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		
			エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			塩分(g)			給食休み		
			幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中			
♡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。														
16	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	499	641	804						
		鶏肉あんずソース焼き	とり肉	あんず にんにく	砂糖	22.7	28.3	34.1						
		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	2.0	2.4	3.0						
		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	6.1	19.0	22.8						
		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	0.2	2.3	3.1						
		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。												
		コッパパン 牛乳 いちごジャム	牛乳		パン ジャム	501	568	738						
		クロケット		玉ねぎ	じゃがいも 米油 小麦粉	17.8	20.5	26.0						
		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	1.9	2.3	3.1						
		ABCスープ	ベーコン	ごまつな 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	16.5	19.5	25.2						
		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	2.4	2.8	3.7						
		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	16.1	20.2	27.0						
		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	2.1	2.4	3.1						
		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☆												
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	474	598	752						
		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	15.3	18.9	22.6						
		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	1.3	1.5	1.8						
		湘南ゴールドゼリー			ゼリー									
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	498	636	770								
27	火	さばのみそ煮	さば		みそ 砂糖	23.6	29.3	34.0						
		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	2.2	2.7	3.1						
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ	じゃがいも									
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	530	706						
28	水	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	6.1	25.2	30.6	幼牛乳のみ					
		豚キムチ	ぶた肉	にら もやし ねぎ はくさい	砂糖 ごま油	0.2	2.2	2.7						
		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									
		カットコッパパン 牛乳	牛乳		パン	460	524	708						
29	木	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	19.4	22.4	28.1						
		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	2.3	2.7	3.8						
		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									
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	441	569	723						
30	金	いわしのかば焼き	いわし		でん粉 米油 砂糖	20.3	26.1	31.5						
		いそあえ	のり かまぼこ	ごまつな 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

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって 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!

