

7、8月 予定こんだて表


 令和7年6月30日
 湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
お知らせ	1 7月もしっかり食べよう	2 夏こそもう、おみそ汁!	3 よくかんで食べましょう!	4 せっけんで手をあらいましょう
・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一こんだてを実施します。 ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。	牛乳 こんにゃくとりにくと大豆の サラダ あげに ごはん トマたま スープ 600kcal 1.8g 743kcal 2.1g 牛乳、とりにく、だいず、わかめ、たまご 米、かたくりこ、じゃがいも、あげ油、さとう、いりごま にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、トマト、レタス	牛乳 うめこんぶあえ さけの マヨコーンやき ごはん オクラと とうふのみそ汁 617kcal 2.3g 747kcal 3.0g 牛乳、ぎんざけ、みそ、しおこんぶ、とうふ、わかめ、だいずペースト 米、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、オクラ	牛乳 夏きりさい 揚げ出し豆腐の そぼろあん ごはん びりから しらたま汁 658kcal 2.2g 803kcal 2.7g 牛乳、あげだしとうふ、とりにく、なっとう、チーズ、ぶたにく 米、さとう、かたくりこ、しらたま、ごま油 にんじん、きゅうり、オクラ、のびねずみ、ごぼう、たくあん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、キムチ	牛乳 コーヒー牛乳 えだまめ フレンチ なすの ミートグラタン ごはん こめこ コッパパン クラム チャウダー 641kcal 3.0g 840kcal 3.9g コーヒー牛乳、ぶたにく、とりにく、だいず、チーズ、あさり、牛乳 こめごはん、マカロニ、オリーブ油、さとう、サラダ油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、パプリカ、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、マッシュルーム
7 ★七夕こんだて★	8 ごはんはエネルギーのもと!	9 朝ごはん、食べてきた?	10 夏にぴったりデザートです	11 しっかり食べて夏を乗り越えよう!
●6年親子給食 セタゼリー 牛乳 キラキラ サラダ ほしがた コロケ ちらしずし 天の川スープ 632kcal 2.8g 758kcal 3.5g 牛乳、ブチマリソ、ツナ、チーズ、かぼちゃ、油あげ 米、あげ油、さとう、ごま油、そうめん、たなばたゼリー キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、オクラ、だいこん、たけのこ	牛乳 のり酢あえ とりにくの パンこやき わかめ ごはん さわにわん 601kcal 2.4g 741kcal 3.1g 牛乳、とりにく、ごまチーズ、きざみのり、ぶたにく、かまぼこ 米、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、はるさめ こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、えのきだけ、きぬさや	牛乳 マセドアン サラダ あじの トマトチーズやき ごはん なすととりだんごの みそ汁 628kcal 2.3g 771kcal 2.7g 牛乳、あじ、チーズ、とりにく、とうふ、みそ 米、オリーブ油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、かたくりこ たまねぎ、にんにく、にんじん、きゅうり、なす	牛乳 華風あえ フルーツポンチ サイダー入り ちゅうか めん しょうゆ マーメンスープ 601kcal 2.6g 719kcal 3.6g 牛乳、とりにく ゆでちゅうかめん、ごま油、はるさめ、さとう、いりごま、ももゼリー にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、しいたけ、メンマ、きゅうり、もやし、パイン、もも、みかん	牛乳 おかか和え ぶたにくとあつあげの ごまケチャいため ごはん かきたま汁 606kcal 1.9g 744kcal 2.6g 牛乳、ぶたにく、生あげ、みそ、かつおぶし、たまご、とうふ 米、サラダ油、さとう、すりごま、かたくりこ にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たくあん、ほうれんそう
14 てづくりデザート!	15 さかな あたま 魚で頭をフル回転!	16 調理員さん手作り!	17 ☆郡市統一献立☆	18 ハンカチはもってききましたか?
牛乳 てづくり いちごゼリー しらたきの つるつるサラダ キムタクごはん ABCスープ 628kcal 2.1g 775kcal 2.8g 牛乳、とりにく、だいず 米、ごま油、いとこんやく、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、じゃがいも、パプリカ、オクラ、サラダ油、いちごゼリー ねぎ、キムチ、たくあん、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト	牛乳 ちゅうかきゅうり さばの ソースつけた ごはん かぼちゃの みそ汁 672kcal 2.3g 808kcal 2.8g 牛乳、さば、油あげ、みそ 米、かたくりこ、あげ油、さとう、ごま油 きゅうり、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ	牛乳 たくあんの カレマヨサラダ てづくり カップしょうまい ごはん もずくとたまごの (おかかふりかけ) ちゅうかスープ 617kcal 2.7g 766kcal 3.1g 牛乳、ぶたにく、とりにく、もずく、とうふ、たまご 米、かたくりこ、さとう、ごま油、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、ほうれんそう	牛乳 今月のおはなし「精霊の守り人」 しょうゆ フレンチ ギ屋のといめし (とりにくのていやき) ギ屋のといめし (ごはん) タンダの さんさいなべ 610kcal 1.7g 728kcal 2.0g 牛乳、とりにく、ぶたにく、生あげ、だいずペースト、みそ 米、さとう、サラダ油 りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、おすず、うぐいす、たけのこ、ぶなしめじ、しいたけ、ねぎ	牛乳 いろいろ マリネ フィレオフィッシュ タルタルソース よこわ まるパン ジュリアン スープ 603kcal 3.0g 738kcal 3.7g 牛乳、ベーコン こめごはん、あげ油、ノンエッグタルタル、オリーブ油、さとう、はるさめ キャベツ、にんじん、パプリカ、たまねぎ、えのきだけ
21 うみ 海の日	22 どのデザートをえらびましたか?	23 しゅん くだもの 旬の果物を味わおう	栄養価と表示の見方	8月のスッキーニは湯沢町産を使用する予定です。味わって食べましょう!
牛乳 セレクト デザート かいそう サラダ なつやさいカレーライス 693kcal 2.7g 840kcal 3.4g 牛乳、とりにく、チーズ、かいそうミックス、(フローストヨーグルト) 米、せいばく、サラダ油、いりごま、(りんごシャーベット、あかんシャーベット、レモンシャーベット) たまねぎ、にんじん、スッキーニ、かぼちゃ、トマト、えだまめ、キャベツ、もやし、とうもろこし	牛乳 スイカ みそワナン スープ やきにくどん 605kcal 2.4g 745kcal 2.9g 牛乳、ぶたにく、みそ 米、せいばく、いとこんやく、サラダ油、さとう、ワナン たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、メンマ、しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、すいか	えいようか ひょうじ みかた 月平均 エネルギー/塩分 小学生 632kcal/2.3g 中学生 773kcal/2.8g 基準値 エネルギー/塩分 小学生 650kcal/2.0g未満 中学生 830kcal/2.5g未満 上段 小学生: エネルギー 塩分 下段 中学生: エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	8月のスッキーニは湯沢町産を使用する予定です。味わって食べましょう! 	
[7月の給食のめあて] なつ けんこう ひつよう しょうじ 夏の健康のために必要な食事をしよう! ★なにはともあれ、早ね・早起き・朝ごはんが、健康のキホンです!  いっぱいねて、 体力まんたん!  朝日をあびよう、 だいたいようサンサン!  朝ごはんを食べて、 じゅんぴんばたん!				
8/27 2学期スタート!	8/28 なつやさい 夏野菜を味わおう!	8/29 せいかつ 生活リズムを整えよう		
牛乳 ヨーグルト コーン ソテー チキンカレーライス 663kcal 3.0g 811kcal 3.7g ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ハム、ヨーグルト 米、せいばく、油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、とうもろこし	牛乳 フルーツ あんじん なつやさい とん汁 おやこ丼 654kcal 1.7g 807kcal 2.2g ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、うちまめ、油あげ、みそ 米、油、さとう、つきこんやく、杏に風カットデザート にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、えだまめ、スッキーニ、オクラ、ねぎ、パイン、もも、みかん	牛乳 ジョアブレン ポテト きんぴら とりにくの からあげ ごはん もやしと あぶらあげの みそ汁 665kcal 2.1g 798kcal 2.7g ジョアブレン、とりにく、ベーコン、油あげ、みそ 米、さとう、ごま油、かたくりこ、あげ油、じゃがいも、油 にんじん、ピーマン、とうもろこし、もやし、ぶなしめじ、こまつな		