



令和4年度 7・8月 よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価		備考	給食が休みの 学校
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 金	わかめごはん 牛乳 オムレツのデミソース ガーリックポテト 元氣ボールスープ	牛乳,わかめ,たまご,ばら ベーコン,とり肉	マッシュルーム,玉ねぎ, とうもろこし,にんにく,パセ リ,にんじん,こまつな,はく さい,ねぎ	精白米,三温糖,じゃがい も,有塩バター,はる さめ	652 kcal 20.1 g 21.3 g 2.9 g	809 kcal 24.6 g 26.7 g 3.6 g		北小4年
4 月	ごはん 牛乳 豚にら丼の具 フルーツヨーグルトあえ だんご汁	牛乳,ぶた肉,ヨーグルト, とり肉	にんじん,しょうが,にんにく, 玉ねぎ,にら,ごぼう,みかん, りん,アップル,黄桃,りんご, だいこん,ねぎ	精白米,米油,てんぷん, ごま油,生クリーム,白 玉だんご	683 kcal 25.1 g 18.0 g 1.8 g	831 kcal 30.8 g 21.1 g 2.3 g		
5 火	麦ごはん 牛乳 フロッコリーとコーンのサラダ ポークカレー すいか	牛乳,ぶた肉,チーズ	フロッコリー,にんじん, きゅうり,とうもろこし,にん じんにく,しょうが,玉ねぎ,すい か	精白米,米粒麦,ドレシ ング,米油,じゃがい も	679 kcal 20.7 g 18.3 g 2.1 g	820 kcal 24.5 g 21.4 g 2.5 g		藤小4年
6 水	ごはん 牛乳 星のお魚すり身カツ 米粉めんサラダ 野菜スープ セタゼリー	牛乳,たら,いか,ローズハ ム,ばらベーコン	もやし,きゅうり,にんじん, キャベツ,玉ねぎ,こまつ な,とうもろこし,セロ リ	精白米,大豆油,米粉め ん,ごま,ドレッシング, 米粉マカロニ,ゼリー	676 kcal 21.8 g 19.3 g 2.2 g	791 kcal 24.3 g 22.3 g 2.6 g	七夕給食	
7 木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 れんこんのしそみそ炒め 油ふのみそ汁	牛乳,いわし,ぶた肉,し みそ,赤みそ,木綿豆腐	うめ,れんこん,にんじん, だいこん,ねぎ	精白米,米油,三温糖,こ ま油,ごま,じゃがいも, 油ふ	687 kcal 27.5 g 22.1 g 2.4 g	832 kcal 33.0 g 26.1 g 3.1 g		角小特支 藤小4年
8 金	ごはん 牛乳 はるまき モロヘイヤ入りナムル 厚揚げ中華煮 牛乳プリン(㊸のみ)	牛乳,厚揚げ,ぶた肉,えび	ほうれん草,モロヘイヤ, にんじん,もやし,だいず,も やし,にんにく,しょうが,玉 ねぎ,たけのこ,絹さや	精白米,大豆油,ごま油, ごま,三温糖,米油,でん ぷん,牛乳プリン	735 kcal 25.9 g 25.6 g 2.5 g	898 kcal 31.3 g 30.1 g 3.0 g		
11 月	ごはん 牛乳 たまご焼き れんこんサラダ 担々めん アーモンドフィッシュ(㊸のみ)	牛乳,たまご,ツナ,ぶた肉, 赤みそ,かたくちいわし	れんこん,にんじん,き ゅうり,とうもろこし,にん じんにく,しょうが,もやし,キャ ベツ,ねぎ	精白米,ごま,ドレシ ング,米油,ラーメン, アーモンド	652 kcal 24.7 g 20.3 g 1.9 g	796 kcal 30.1 g 24.4 g 2.4 g		
12 火	ごはん 牛乳 いかのチリソースあえ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳,いか,とり肉,たまご	にんにく,しょうが,ねぎ, もやし,きゅうり,にんじ ん,玉ねぎ,キャベツ	精白米,大豆油,ごま油, 三温糖,ドレッシング, ごま,ワンタン	648 kcal 22.0 g 20.4 g 1.9 g	794 kcal 26.3 g 25.1 g 2.4 g		
13 水	切れ目入り丸パン 牛乳 ハンバーグデミソース スライスチーズ 杏仁フルーツ ミネストローネ	牛乳,とり肉,ぶた肉,チ ーズ,ばらベーコン	マッシュルーム,みかん, りん,アップル,黄桃,にんじ ん,キャベツ,玉ねぎ,セロ リ,にんにく,トマト	パン,三温糖,杏仁豆腐, ゼリー,オリーブ油, じゃがいも,マカロニ	676 kcal 25.7 g 25.8 g 3.4 g	838 kcal 30.2 g 30.0 g 4.3 g	お誕生日給食	
14 木	ごはん 牛乳 赤魚のパンパンジーソース きんぴらごぼう とん汁 梅干し	牛乳,あかうお,さつまあ げ,ぶた肉,木綿豆腐,米 みそ	ねぎ,しょうが,ごぼう, にんじん,はくさい,だい こん,梅干し	精白米,大豆油,三温糖, ごま,ごま油,米油,じゃ がいも	680 kcal 26.5 g 19.6 g 3.1 g	842 kcal 33.3 g 24.1 g 3.7 g	地場産物の日	
15 金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー もやしの中華あえ コーン卵スープ	牛乳,ぶた肉,大豆,ひよこ 豆,わかめ,糸かまぼこ,ば らベーコン,たまご	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,もやし,きゅうり,ほう れん草,とうもろこし,に んじん	精白米,米粒麦,米油,三 温糖,ごま油,てんぷん	633 kcal 25.2 g 18.6 g 2.6 g	771 kcal 30.1 g 21.7 g 3.5 g	残量ゼロの日	
19 火	ごはん 牛乳 アジフライ(バックソース) 切干大根の炒り煮 もやし汁	牛乳,あじ,さつまあげ,ぶ た肉,赤みそ	切干大根,にんじん,干し 椎茸,にんにく,玉ねぎ,も やし,ねぎ,とうもろこし	精白米,大豆油,米油,三 温糖,じゃがいも,ごま	648 kcal 23.8 g 19.6 g 2.2 g	787 kcal 28.4 g 23.2 g 2.9 g		横小 北小



8月



23 火	ごはん おかかぶりかけ 牛乳 ポテトのピザソース焼き 海そうサラダ ミートボールスープ	牛乳,チーズ,わかめ,ツナ, とり肉,かつお節,のり	玉ねぎ,にんにく,マッ シュルーム,きゅうり,フ ロッコリー,枝豆,にんじ ん,キャベツ,えのきたけ	精白米,じゃがいも,有 塩バター,三温糖,ごま, ドレッシング	647 kcal 23.4 g 20.2 g 2.5 g	782 kcal 27.8 g 23.8 g 3.1 g		全小学校
24 水	ごはん 牛乳 とんかつ(バックソース) 筑前煮 えびとなめこのスープ チーズ(㊸のみ)	牛乳,ぶた肉,とり肉,えび, たまご,チーズ	ごぼう,にんじん,たけの こ,枝豆,なめこ,ほうれん 草,玉ねぎ	精白米,大豆油,米油,三 温糖,ごま油	641 kcal 28.9 g 18.2 g 2.1 g	800 kcal 38.2 g 24.4 g 3.1 g		
25 木	ごはん 牛乳 ポークピーズ フルーツ白玉 ジュリアンヌスープ	牛乳,ぶた肉,大豆,ひよこ 豆,ばらベーコン	玉ねぎ,りん,アップル, 黄桃,にんじん,キャベツ, えのきたけ	精白米,米油,三温糖,白 玉だんご,ゼリー	683 kcal 23.5 g 19.4 g 1.8 g	841 kcal 29.0 g 23.8 g 2.2 g		
26 金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 大根サラダ(バックドレッシング) みそ米粉ワンタン	牛乳,とり肉,ツナ,ぶた肉, 赤みそ	レモン,だいこん,きゅう り,しょうが,にんにく,に んじん,もやし,ねぎ,とう もろこし	精白米,でんぷん,大豆 油,三温糖,ドレシ ング,米油,米粉ワンタン, ごま,ごま油	661 kcal 27.8 g 20.4 g 2.2 g	807 kcal 35.6 g 24.0 g 2.9 g	残量ゼロの日	
★ 29 月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2こ) 春雨サラダ なす入りマーボー豆腐	牛乳,ぶた肉,糸かまぼこ, ひよこ豆,絹ごし豆腐,赤 みそ	きゅうり,にんじん,もや し,しょうが,にんにく,玉 ねぎ,干し椎茸,にら,なす	精白米,はるさめ,ド レッシング,米油,三温 糖,でんぷん,ごま油	710 kcal 27.3 g 23.4 g 2.3 g	891 kcal 34.1 g 30.0 g 3.1 g		
30 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 根菜のみそ汁	牛乳,さば,みそ,さつまあ げ,あやこがね,芽ひじき, 油揚げ,木綿豆腐,米 みそ	にんじん,干し椎茸,ごぼ う,だいこん,ねぎ	精白米,米油,三温糖, じゃがいも	672 kcal 28.6 g 20.9 g 2.5 g	840 kcal 36.4 g 26.0 g 3.2 g		
31 水	麦ごはん 牛乳 揚げきょうざ(㊸のみ・2こ) 831 やさいの日 フロッコリーサラダ 夏野菜カレー ももゼリー	牛乳,ぶた肉	フロッコリー,カリフラワー, とうもろこし,にんじん,に んにく,しょうが,ピーマン,ト マト,玉ねぎ,かぼちゃ,ズッキー ニ,枝豆	精白米,米粒麦,ドレシ ング,米油,ゼリー	647 kcal 20.4 g 17.3 g 1.8 g	883 kcal 26.3 g 27.3 g 2.5 g	お誕生日給食	

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※㊸は小学校・㊸は中学校です。

★7・8月の目標
「暑さに負けない
食事をしよう」

7.8月の平均栄養価



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
校	平均値 669kcal	24.7g	20.5g	3.3mg	359mg	2.3g
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
校	平均値 824kcal	30.2g	25.1g	4.8mg	414mg	3.0g



お知らせ

学校給食使用食材放射能検査について (R4.5.24~R4.6.20日分)
角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター (RADIQFS300) で測定しています。
検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

◀今回の検査食材▶ *詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、併せてご覧ください。

- ・精白米 (角田市) ・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県) ・2週間ごと
- ・もやし (福島県)
- ・だいこん (宮城県)
- ・ねぎ (茨城県)
- ・にんじん (茨城県)

「学校給食費」口座残高確認のお願い

★は学校給食費の口座振替日です。(7月は27日です)
当日までに振替口座の残高確認をよろしくお願い致します。
なお、8月の振替日ですが、事前のお知らせでは28日と記載
してありましたが、正しくは29日です。申し訳ありませんでした。