

日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料				栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (骨や力になる)		kcal	たんぱく質 g
8/27	水			利府町産米 ごはん	あげしゅうまい(2こ) はるさめサラダ もずくとうふのスープ	もずく とうふ ベーコン ハム とりにく だいず ぶたにく たら	チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら はるさめ パンこ でんぶ 小麦		584	20.3
28	木			げんえん ソフトパン	オムレツグチャップソース マカロニサラダ えだまめのポタージュ	ベーコン しろういげんまめ チーズ ハム たまご	えだまめ たまねぎ パセリ きゅうり コーン	パン じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ パター さとう マカロニ あぶら でんぶ		731	27.9
29	金		8/31は 「野菜の日」	利府町産米 ごはん	なつやすみカレー りふわかめとツナのサラダ れいとうパン	ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト りんご きゅうり パイン	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング		615	21.9
9/1	月		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね ぶたにくとごぼうのにも まめふろし	あぶらあげ みそ ぶたにく とりくに ひじき	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう いんげん たまねぎ	ごはん じゃがいも まめふ さとう でんぶ あぶら パンこ		630	27.0
2	火		万博国際交流 メニュー 「ガーナ共和国」	しよくパン (チョコレート クリーム)	オクローフ ほしのポテト(2こ) ガーナフラッグサラダ	とりにく いんげんまめ ひよこめめ だいず チーズ ハム	たまねぎ にんじん オクラ コーン トマト カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ にんにく	パン じゃがいも あぶら ドレッシング チョコレートクリーム		637	27.8
3	水	三小5年		利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 げんきサラダ てつぶんヨーグルト	とうふ ぶたにく みそ こんぶ かつおぶし ハム ヨーグルト	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ ドレッシング		623	28.3
4	木	三小5年 しら小5年	しらかし台小6年 保護者試食会	よこわり まるパン	ハンバーグきのこソース カラフルポテトのチーズに ビーンズカレーソース	ベーコン だいず とりにく ひよこめめ いんげんまめ ウィンナー チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン えだまめ	パン じゃがいも カレールウ あぶら パター さとう でんぶ		679	26.7
5	金	三小5年 しら小5年		利府町産米 ごはん	ぶたどんのぐ しゅんやさいのみそしる オレンジ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	なめこ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう グリンピース オレンジ	ごはん さつまいも さとう あぶら		592	27.2
8	月			利府町産米 ごはん	とうふのちゅうかに あますあんかけたまごやき パンハンジーサラダ	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし ピーマン きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ドレッシング		582	26.1
9	火	利府小5年		げんえん ソフトパン	カレーうどん さつまいもてんぷら こまつなのりあえ	ぶたにく なると ツナ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし	パン うどん カレールウ あぶら さつまいも こむぎこ		633	23.3
10	水	利府小5年		利府町産米 ごはん	さんまのかばやき かばやきのそばろに せんべいじる	とりにく さんま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ こまつな しょうが	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶ		631	27.8
11	木	利府小5年		ココアパン	クリームスパゲティ やきぐりコロッケ フレンチサラダ	ベーコン チーズ ハム スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン コーン	パン スパゲティ あぶら じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング こむぎこ さつまいも くり さとう パンこ		717	23.5
12	金	青小5年	敬老の日 (まごわやさしい)	利府町産米 ごはん	あぶらふりいりくじゃが あじのからししょうゆかけ ごもくひじき	ぶたにく あじ ひじき だいず さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ れんこん えだまめ しいたけ	ごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま		625	29.9
15	月			敬老の日							
16	火	青小5年	青山小1年 保護者試食会	ミルクパン	マーメレードチキン グリーンサラダ ラビオリスープ	カニカマ とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり パセリ しめじ パプリカ	パン あぶら マーメレード さとう ドレッシング でんぶ こむぎこ パンこ		645	27.4
17	水	しら小2年	みやぎ 水産の日	利府町産米 ごはん (あじつけのり)	さめのねぎソースかけ きゅうりとちくわのこまあえ りふちようさん わかめとあかもくのみそしる	のり わかめ あかもく とうふ みそ ちくわ さめ	ねぎ たまねぎ レモン にんじん きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶ		576	26.2
18	木	利府小 青小		げんえん ソフトパン	しおやさいラーメン ぎょうざ(2こ) パンサンデー	ぶたにく なると ハム とりにく	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが きゅうり	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぶ こむぎこ あぶら		625	26.0
19	金			利府町産米 ごはん	ポークカレー ささみカツ フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく りんご パイン みかん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう パンこ でんぶ		741	26.1
22	月		お彼岸献立	利府町産米 ごはん	とうふハンバーグこまみそかけ さといものそばろに おくすかけ	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん なす ごぼう しいたけ たまねぎ グリンピース さやいんげん	ごはん まめふ でんぶ パンこ さとう ごま さといも こむぎこ じゃがいも あぶら		606	30.0
23	火			秋分の日							
24	水	利府小6年 三小		利府町産米 ごはん	しおちゃんこなべスープ なまあげのカレーそばろに ひとくちやきいも(2こ)	とうふ ぶたにく なまあげ とりにく だいず	しょうが もやし にんじん ねぎ しめじ たまねぎ ほうさい たけのこ えだまめ	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぶ パンこ		615	25.5
25	木	利府小6年	食育の日	こめこ フォカッチャ	さつまいものチャウダー まめとごぼうのサラダ ぶどうゼリー	とりにく スキムミルク だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう きゅうり レモン ぶどう	パン さつまいも あぶら ホワイトルウ ドレッシング マヨネーズ さとう		599	26.5
26	金	利府小6年	中学生 新人大会 応援メニュー	利府町産米 ごはん	ぶりキャベツカツ じゃこサラダ しろいしーめんじる	とりにく あぶらあげ しらす かつおぶし ぶり だいず	にんじん こまつな ねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ	ごはん うめめん まめふ あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ でんぶ		577	23.4
29	月			利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー えだまめとコーンのソテー りふなし	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト にんにく えだまめ コーン なし	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ パター		655	24.7
30	火	三小1年 青小		よこわり まるパン	ハムカツ(バックソース) ブロッコリーとまめのサラダ ミネストローネ	ウィンナー だいず ツナ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー コーン えだまめ	パン じゃがいも マカロニ あぶら ドレッシング パンこ		668	25.4
月平均栄養価				エネルギー：634Kcal たんぱく質：26.0g しじふ：21.7g えんじふ：2.3g							



8月



9月

今月の給食目標
季節の食べ物について知ろう

長い夏休みが明け、2学期がスタートします。これから秋を迎えます。「食欲の秋」「収穫の秋」「味覚の秋」といわれるように、秋には、おいしい食べ物がたくさんとれます。旬の味覚を楽しみましょう。

9月1日(月)
はしを上手に使う日
～つむむ～

2本のはしを上手に持って、野菜や豆をつまむことができますか？この機会に、はしの持ち方や使い方を練習してみましょう。

9月25日(木)
食育の日メニュー
「秋の食材たっぷり献立」

秋にいい「さつまいも」「豆」「ごぼう」「ぶどう」などの旬の食べ物をたくさん使った献立です。よく味わっていただきますよう。

今月の地産産品

米・生わかめ・あかもく・梨・五穀は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の提案を提供します。(別途申請が必要です。)

・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。

・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。

・普段の食事でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取できるよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表