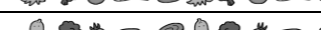


令和7年度

8月・9月分 予定献立表

(中学校)

○みんなのお昼ボテト館○
☎：349-0588

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 (糖や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
8/26	火			 始業式 									
27	水			利府町産米 ごはん	豚肉と玉ねぎの生煮め ブロッコリーのごま和え おじゃかもち汁	 油揚げ ぶた肉 笹かまぼこ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが ★玉ねぎ もやし さやいんげん ブロッコリー たけのこ	★ご飯 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	818	32.8			
28	木		減塩 ソフトパン	チキンナゲット(2個) グリーンサラダ パンブキンポタージュ	 とり肉	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ アスパラガス コーン	パン パター 生クリーム 油 ドレッシング 小麦粉 じゃがいも	846	28.0				
29	金		明日8/31は 「野菜の日」	利府町産米 ごはん	夏野菜キーマカレー 塩麹入り野菜スープ スライスパン	 ベーコン ぶた肉 ぶたレバー	★玉ねぎ にんじん キャベツ なす ズッキーニ パプリカ トマト コーン 枝豆 にんにく ブルーン パイン	★ご飯 じゃがいも 油 カレールー 小麦粉	782	25.0			
9/1	月			利府町産米 ごはん	照り焼きとりつくね じゃがいもの肉みそ和え せんべい汁	 とり肉 凍り豆腐 なると ぶた肉 みそ ひじき	大根 にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ 枝豆 しょうが	★ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	877	35.1			
2	火			ココアパン	クリームスパゲティ オニオンツナサラダ オレンジ	 ベーコン ツナ チーズ	★玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ	パン スパゲティ 油 生クリーム ドレッシング	826	28.3			
3	水			 給食なし 									
4	木		背割り コッパパン	ウインナーのケチャップソース ポテトとチーズのジェノバゼ ABCスープ	 ベーコン ウインナー チーズ	★玉ねぎ にんじん キャベツ トマト バジル	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも パター オリーブオイル	782	27.9				
5	金			 給食なし 									
8	月			 給食なし 									
9	火		バター ロールパン	ボークハムカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	 ベーコン 大豆 ハム とり肉	★玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン トマト	パン マカロニ 砂糖 オリーブオイル 油 パン粉 でん粉 ドレッシング	804	29.0				
10	水		敬老の日 献立	利府町産米 ごはん	さばのごまたっぷり焼き すき昆布のそぼろ煮 けんちん汁	 油揚げ 豆腐 さば ぶた肉 昆布	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆	★ご飯 里芋 油 ごま 砂糖	805	35.7			
11	木		ミルクパン	うま塩煮込みうどん もちもちの塩ポテト 野菜のごま酢和え	 とり肉 なると 油揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ あおさ もやし きゅうり	パン うどん でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま	761	29.4				
12	金		利府町産米 ごはん	鶏肉のねぎソース 春雨の五目炒め 豆腐スープ	 とり肉 豆腐 なると ベーコン	にんじん きくらげ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ パプリカ にんにく しょうが	★ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	771	35.2				
15	月			 敬老の日 									
16	火		ガーナ献立	食パン (チョコクリーム)	星のポテト(3個) ガーナフロッグサラダ オクロスープ	 とり肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 ハム チーズ	★玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン パプリカ おくら	パン じゃがいも 油 チョコクリーム ドレッシング	812	34.3			
17	水		利府町産米 ごはん	かつおのおろしソース 鶏肉ときこの煮物 おくすかけ	 油揚げ 豆腐 かつお とり肉 厚揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 大根 たけのこ しめじ さやいんげん	★ご飯 里芋 豆粒 うーめん でん粉 油 砂糖	836	36.5				
18	木		減塩 ソフトパン	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ スイートポテトポタージュ	 チーズ とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン レモン パセリ	パン さつまいも パター じゃがいも 生クリーム 油 ドレッシング 砂糖	863	29.3				
19	金		利府町産米 ごはん	チキンカレー かつのりサラダ 利府製	 とり肉 ひよこ豆 ツナ かつおぶし のり	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト りんご 大根 きゅうり ★利府製	★ご飯 じゃがいも 油 カレールー ドレッシング	855	28.3				
22	月		利府町産米 ごはん	中華飯の具 肉しゅうまい(3個) フルーツ吉に和え	 ぶた肉 卵 とり肉	★玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜 しいたけ たけのこ しょうが にんにく りんご もも みかん レモン	★ご飯 油 ごま油 でん粉 パン粉 砂糖	857	29.4				
23	火			 秋分の日 									
24	水		新人大会 応援メニュー	利府町産米 ごはん	レバー入り豚肉のオーロラ和え ひじきと大豆の炒り煮 旬野菜のみそ汁 ヨーグルト	 みそ ぶた肉 ぶたレバー 大豆 油揚げ ひじき さつま揚げ ヨーグルト	★玉ねぎ なす ねぎ にんじん	★ご飯 じゃがいも 豆粒 でん粉 砂糖 油 小麦粉	906	30.9			
25	木		背割り コッパパン	スラッピージョー カントリーサラダ 枝豆のポタージュ	 ベーコン チーズ ぶた肉 とり肉 レンズ豆 ハム	玉ねぎ 枝豆 グリンピース パセリ にんにく トマト きゅうり にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも パター 生クリーム ドレッシング 油 砂糖 パン粉	897	40.3				
26	金		利府町産米 ごはん	ポークケチャップ キャベツのごまドレサラダ 卵と野菜のスープ	 とり肉 卵 ぶた肉 ハム	白菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース りんご きゅうり キャベツ コーン トマト にんにく	★ご飯 でん粉 油 砂糖 ドレッシング ごま	855	33.8				
29	月			 振替休業日・予備日 									
30	火			 振替休業日・予備日 									
月平均栄養価				エネルギー：830Kcal たんぱく質：31.6g 脂質：25.8g 塩分：3.0g									
- 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、代替飲料の麦茶を提供します。(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。家庭の食事にしても積極的に摂取するよう心がけましょう。													

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した。
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。



バランスが大切

やみくもに練習をすればよいのではなく、
適度な運動と栄養バランスのよい食事、十
分な休養をとることが大切です。

9月17日(水) 食育の日メニュー
「秋の食材たっぷり献立」

秋においしい「さといも」「ごぼう」「にんじん」「きのこ」、
宮城県でとれた「かつお」などの
旬の食べ物を使った『秋の食材たっぷり
献立』を味わっていただきますよ。

今月の地産品

米・生わかめ・梨・玉ねぎは、新鮮でおいしい利
府町産を使用する予定です。