



# 7・8 がっこんだて



2022年

三沢市学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだてめい   | たべもののはたらき   |                                    |  | エネルギー (Kcal) |     | おしらせ  |
|----|----|--|---|------------------------------------|--|--------------|-----|---|
|    |    |  | 《赤》<br>からだをつくる                                      | 《黄》<br>ねつやちからのもとなる                 | 《緑》<br>からだのちょうしをととのえる  | 小            | 中   |   |
| 1  | 金  | そうめん<br>かぼちゃコロッセ<br>キャベツのわふうサラダ<br>ちくさそうめん                         | ぎゅうにゅう とりにく なたまご かにかまぼこ                             | そうめん<br>パンこ あぶら<br>ドレッシング          | にんじん ながねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン かぼちゃ<br>ほししいたけ                        | 585          | 690 | バックそうめん                                     |
| 4  | 月  | ごはん<br>さばみそに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>じゃがたまじる                             | ぎゅうにゅう さば<br>あぶらあげ みそ                               | ごはん ごま<br>じゃがいも                    | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう はくさい   | 590          | 753 |   |
| 5  | 火  | バターロール<br>カボナータ<br>パスタとキャベツのスープ                                    | ぎゅうにゅう とうにゅう<br>とりにく パーコン                           | バターロール<br>じゃがいも オリーブオイル            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ズッキーニ きゅうり なす<br>コーン パセリ                       | 614          | 828 | カボナータはイタリアの<br>煮込み料理です。                     |
| 6  | 水  | ごはん<br>はるまき<br>ぶたにくのくろずいため<br>はるさめスープ はいがふりかけ                      | ぎゅうにゅう ぶたにく なたまご<br>とうふ                             | ごはん こむぎこ あぶら<br>はるさめ               | にんじん たまねぎ ながねぎ<br>チンゲンサイ たけのこ れんこん<br>あかパプリカ                     | 702          | 822 |   |
| 7  | 木  | ごはん<br>ほしがたハンバーグ<br>かんでんサラダ<br>もちいりとりじる パンゼリー                      | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく                                    | ごはん もち<br>ドレッシング<br>パンゼリー          | にんじん ながねぎ はくさい<br>レタス きゅうり ごぼう もやし<br>こんにゃく かんでん ほししいたけ          | 595          | 751 | 今日は七タメニューです。                                |
| 8  | 金  | ごはん<br>ごもくあつやきたまご<br>ブルコギ<br>こまつなのみそしる                             | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>とうふ みそ                           | ごはん ごま いたふ                         | にんじん ながねぎ たまねぎ<br>こまつな ほうれんそう ビーマン<br>あかパプリカ こんにゃく にんにく          | 584          | 701 | 五目厚焼き玉子には、青森県産の<br>卵を使っています。                |
| 11 | 月  | ごはん<br>てりやきチキン<br>すきこんぶのにつけ<br>ながいものみそしる                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>こんぶ さつまあげ みそ                         | ごはん さとう あぶら<br>ながいも                | にんじん ぶなしめじ<br>たけのこ こんにゃく   | 556          | 669 | 長芋は三沢市産のものを<br>使っています。                      |
| 12 | 火  | ごはん<br>あおじそいりとりつくね<br>ぶたにくとキャベツのみそいため<br>かきたまじる                    | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>みそ たまご こうやどうふ                   | ごはん パンこ あぶら<br>でんぶん                | にんじん たまねぎ キャベツ<br>にら えのきたけ                                       | 627          | 746 |   |
| 13 | 水  | ごはん<br>ホッケフライ (パッショージュ)<br>きゅうりとわかめのあますあえ<br>はくさいのみそしる             | ぎゅうにゅう ホッケ わかめ<br>かにかまぼこ きぬあつあげ<br>みそ               | ごはん パンこ あぶら<br>さとう                 | にんじん ながねぎ はくさい<br>きゅうり もやし                                       | 582          | 694 |   |
| 14 | 木  | むぎごはん<br>なつやさいカレー<br>コーンサラダ<br>ふくじんづけ                              | ぎゅうにゅう ぶたにく   | むぎごはん<br>マーガリン カレールウ<br>ドレッシング     | にんじん たまねぎ なす キャベツ<br>きゅうり パプリカ かぼちゃ いんげん<br>しょうが にんにく りんご ふくじんづけ | 659          | 796 | 夏野菜には、夏ばて予防に<br>効果のある栄養素が豊富に<br>含まれています     |
| 15 | 金  | チャーシューめん<br>はんじゅくあじつきゆでたまご<br>チャーシューめんのく (やさい)<br>チャーシューめんのたれ しもぜり | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす みそ たまご                           | ちゅうかめん でんぶん<br>さとう ごまあぶら<br>レモンゼリー | にんじん ながねぎ たまねぎ<br>レタス きゅうり もやし しょうが<br>にんにく たけのこ ほししいたけ          | 683          | 786 | あじつきゆでたまごのからは<br>ビニール袋に入れましょう。<br>バックちゅうかめん |
| 19 | 火  | ミルクパン<br>カレーロール<br>えびとかぶのマリネ<br>オニオンスープ                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく パーコン えび                         | ミルクパン パンこ<br>あぶら ドレッシング            | にんじん たまねぎ きゅうり<br>かぶ きパプリカ えのきたけ<br>パセリ                          | 589          | 735 |   |
| 20 | 水  | ごはん<br>いわしうめに<br>ひじきのいために<br>とんじる                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく いわし<br>ひじき だいす さつまあげ<br>あぶらあげ こうやどうふ みそ | ごはん じゃがいも<br>あぶら さとう               | にんじん ながねぎ キャベツ<br>ごぼう しょうが にんにく<br>こんにゃく ほししいたけ                  | 671          | 790 |   |
| 21 | 木  | ごはん<br>にくそぼろ<br>かつときゅうりのおかかあえ<br>わかめととうふのみそしる                      | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>だいす たまご かつおぶし<br>わかめ とうふ みそ     | ごはん さとう あぶら                        | にんじん ながねぎ きゅうり<br>トマト オクラ しょうが<br>ほししいたけ                         | 587          | 711 | 肉そぼろは、ごはんの上のせて<br>食べましょう。                   |

## 夏 休 み

|    |   |  |                                    |                                       |   |     |     |                                  |
|----|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|---|-----|-----|----------------------------------|
| 24 | 水 | ごはん<br>やきぎょうざ<br>マーボナス<br>わかめスープ                     | ジョアストロベリー<br>ぶたにく とりにく わかめ<br>とうふ  | ごはん こむぎこ さとう<br>ごまあぶら ごま              | にんじん ながねぎ<br>キャベツ なす あかパプリカ にんにく<br>しょうが たけのこ ほししいたけ                    | 613 | 789 | やきぎょうざ (小1こ・中2こ)                 |
| 25 | 木 | むぎごはん<br>チキンカレー<br>フルーツポンチ<br>ふくじんづけ                 | ぎゅうにゅう とりにく                        | むぎごはん じゃがいも<br>カレールウ マーガリン<br>サイダーゼリー | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが りんご<br>パイ もも 70I ふくじんづけ                          | 674 | 813 |                                  |
| 26 | 金 | ラーメン<br>たこメンチ<br>むしどりとちゅうかあえ<br>タンタンメン               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく たこ たら みそ       | ちゅうかめん パンこ<br>あぶら ドレッシング<br>ごま        | にんじん ながねぎ にら キャベツ<br>チンゲンサイ こまつな もやし<br>にんにく しょうが きくらげ ママ               | 614 | 734 | バックちゅうかめん                        |
| 29 | 月 | ごはん<br>チキンみそカツ<br>ながいものうめあえ<br>だいこんのみそしる             | ぎゅうにゅう とりにく<br>きぬあつあげ みそ           | ごはん パンこ あぶら<br>ながいも ドレッシング            | にんじん だいこん だいこん<br>オクラ   | 602 | 741 |                                  |
| 30 | 火 | ごはん<br>はんじゅくめだまやき<br>ガバオ ミルメークコーヒー<br>チンゲンサイととうふのスープ | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく とりにく だいす<br>とうふ | ごはん さとう<br>ごま ミルメークコーヒー               | にんじん たまねぎ ながねぎ チンゲンサイ<br>もやし にんにく しょうが ビーマン<br>あかパプリカ たけのこ えのきたけ ほししいたけ | 583 | 702 | ごはんにめだまやきと<br>ガバオをのせて食べ<br>ましょう。 |
| 31 | 水 | ごはん<br>にくだんご<br>しおやさしいため<br>じゃがいもといんげんのみそしる          | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく みそ             | ごはん あぶら じゃがいも<br>いたふ                  | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ビーマン もやし<br>にんにく いんげん                                 | 580 | 775 | にくだんご (小1こ・中2こ)                  |

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。