



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1水	大中		ココアパン	大豆ボールのピザソース焼き ウインナーポテト ABCマカロニスープ	パン パンこ じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう だいず チーズ ウインナー ベーコン	トマト たまねぎ ピーマン パセリ にんじん キャベツ	622 24.3 27.3 2.9	809 30.4 34.0 3.8
2木	大小5年 大中3年		麦ごはん	セルフ豚丼 もやしとツナの和風サラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ツナ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ	600 29.2 15.8 2.3	766 35.5 18.2 2.8
3金	大小5年		ごはん	さばの甘酢ソースかけ きゅうりのピリ辛和え 中華卵スープ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ベーコン たまご	しょうが ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ	634 23.7 25.4 2.0	808 28.2 30.1 2.5
6月			麦ごはん	チキンカレー キャベツとアスパラのサラダ 冷凍みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし みかん	665 19.6 16.9 2.4	850 24.0 20.7 3.2
7火		七夕献立	ごはん	星型ポークメンチカツ 肉じゃが 七夕うめん汁 天の川ソーダゼリー	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう うめん ふ、ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ ねぎ オクラ	698 24.4 19.5 2.1	868 29.3 22.5 2.4
8水	南小5年		バターロール パン	鶏肉のラトウイユソース ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツのチャウダー	パン パター かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう ドレッシング じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ パプリカ ズッキーニ なす トマト バジル ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	657 25.9 29.3 2.2	845 32.0 35.8 3.1
9木	南小5年		ごはん	和風おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 凍り豆腐のみそ汁	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ だいず こおりどうふ みそ	たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん えだまめ もやし ねぎ えのきたけ	636 27.7 20.7 2.7	818 34.3 24.8 3.1
10金	南小5年		ごはん	ポークしゅうまい(2個) パンパンジーサラダ 麻婆豆腐	こめ パンこ こむぎこ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー どうふ みそ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にら	613 27.5 18.3 2.6	806 34.8 22.2 3.1
13月		19日は 食育の日	ごはん	白身魚のチリソースかけ チンジャオロース ワンタンスープ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが ねぎ ピーマン パプリカ たけのこ はくさい とうもろこし チンゲンサイ にんじん	626 25.2 17.1 2.0	788 30.5 19.8 2.8
14火		今月は 「ピーマン」	ミルクパン	ハムチーズ入り卵焼き 大根のサラダ カレーうどん	パン ドレッシング うどん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ フィッシュソーセージ ぶたにく あぶらあげ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	590 25.8 23.8 2.9	812 33.4 31.2 3.8
15水			麦ごはん	ブルコギ うずら卵と豆腐のスープ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご どうふ なた ヨーグルト なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ はくさい にら キャベツ ねぎ みずな パイン みかん もも フルーベリー	629 27.1 18.5 1.8	792 33.2 21.2 2.6
16木		今月は 「かつお」	ごはん	かつおと凍り豆腐の揚げ煮 ほうれん草とツナのおひたし 豚汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ ツナ ぶたにく どうふ みそ	えだまめ ほうれん草 きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	639 32.6 19.7 2.2	815 39.5 23.0 2.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

「裏」に続きます

※牛乳は毎日付きます。

7・8月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	632	25.5	21.2	379	2.3
中学校	812	31.4	25.6	421	2.9

「みやぎ水産の日」と「食育の日」給食の食材については裏面をご覧ください。





学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
24月		スペシャル給食 第2弾 わくわく給食	麦ごはん	夏野菜カレー キャベツとコーンのサラダ ももゼリー	ごめ あぶら さとう じゃがいも さとう ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす キャベツ とうもろこし ブロッコリー もも	656 19.4 18.0 2.3	845 23.7 21.9 3.1
25火			ごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 パンサンスー キムチスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ぶたにく とうふ こんぶ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし はくさい だいこん にら たまねぎ りんご	640 26.2 21.2 2.2	816 31.4 24.8 3.0
26水			背割減塩 ソフトパン	ケチャップウインナー ペンネのガーリックソテー ミートボールスープ	パン さとう マカロニ オリーブゆ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく ぶたにく	にんにく エリンギ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし	611 21.8 30.7 2.4	841 28.8 40.3 3.2
27木	金中2年		ごはん	ほつがげんまい 発芽玄米入り平つくね きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮 油麩入りのみそ汁	ごめ はつがげんまい パンこ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく にんじん はくさい ねぎ ごぼう	615 25.6 19.7 2.2	780 31.3 22.6 2.8
28金	金中2・3年		ごはん	しろみぎかな 白身魚フライ(ソース) あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め さわにわん 沢煮椀	ごめ パンこ こおぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ だいこん ねぎ	626 26.5 20.6 2.0	794 32.5 23.9 2.8
31月			麦ごはん	からにく ピリ辛肉そばろ チョコギサラダ はるさめ とうふ 春雨と豆腐のスープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすず ぶたレバー とりにく のり ベーコン とうふ	にんにく きゅうり キャベツ はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	612 27.0 19.5 1.5	771 32.7 22.5 2.1

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

スペシャル給食

第2弾 8/24(月)

リクエスト券つき **わくわく給食**

長期休み明け、学校へ来る楽しみのひとつにして欲しいと思い、
ちょっとだけ特別な給食を計画しました。
今回は**第2弾!**「わくわく給食」です。サラダの中にかくれている
「さくら型のにんじん」を見つけると、リクエスト券がもらえます。
みんなで探してみてください。お楽しみに♪

「さくら型のにんじん」が当たり!

第3弾は秋休み明けを予定しています♪

キャベツとコーンのサラダ

ももゼリー

牛乳

麦ごはん

夏野菜カレー

みやぎ水産の日

7月は... **かつお**

「かつお」は春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。春と秋に旬があり、季節によって味わいが変わります。
宮城県では気仙沼漁港が有名で、生鮮かつおの水揚げ量が2024年度まで28年連続日本一でした。2025年度は不漁のため記録が途切れてしまいましたが、それでも全国第2位で、宮城県を代表する魚に違いはありません。
7月16日の給食でも、宮城県内で水揚げされたかつおを使用します。

食育の日

7月は... **ピーマン**

「ピーマン」という名前は、フランス語で「とうがらし」という意味の「ピメント」という言葉からきているそうです。つまり、ピーマンはとうがらしの仲間、長い年月をかけて辛みのないものに改良されました。緑色のピーマンは、熟すとオレンジから赤へと色づき、苦みも消えていきます。この緑色のピーマンとは品種の違い、赤や黄色などの大型のパプリカは、緑色のピーマンよりも甘くて苦みも少なく栄養価が高いのが特徴です。宮城県内ではパプリカの栽培が盛んで、その生産量は日本一です。