









7月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【7、8月の平均栄養量】 (上段：給与量 下段：基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 553kcal / 752kcal / 756kcal 579kcal / 790kcal / 800kcal</p> <p>たんぱく質 24.1g / 31.2g / 31.4g 23.9g / 32.6g / 33.0g</p> <p>脂質 17.9g / 21.9g / 22.0g 16.1g / 22.0g / 22.3g</p> <p>塩分 2.2g / 3.1g / 3.2g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ガパオライス ワントンスープ ブルーベリー-いちフルーツヨーグルト 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こおりどうふのからあげ だいこんとぶたにくのもの うどんいりカレーじる 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめに にくやさいいため あぶらぶのみそじる とうもろこしプリン
		赤 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	赤 凍り豆腐 豚肉 なんと	赤 いわし 豚肉 豆腐
		黄 米 油 ワンタン	黄 米 油 うどん	黄 米 油 油麩 じゃが芋
		緑 玉ねぎ ビーマン パプリカ にんじん もやし 白菜 たけのこ チンゲンサイ バナナ みかん もも バイリン ブルーベリー	緑 大根 さやいんげん にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ	緑 キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ なす 大根 ねぎ とうもろこし
		栄養量 小学部 537kcal・23.4g 中学部 741kcal・31.0g 高等部 747kcal・31.3g	栄養量 小学部 591kcal・22.2g 中学部 821kcal・29.0g 高等部 821kcal・29.0g	栄養量 小学部 551kcal・24.7g 中学部 768kcal・32.1g 高等部 773kcal・32.2g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのごまみそやき すきこんぶのもの どさんこじる 	<p>【七夕献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん えだまめコロック ぶたしゃぶサラダ たなばたそうめんじる たなばたソーダゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトパン だいたいりドライカレー たまごチーズのスープ こだますいか 	<ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば なめこのたまごのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのてりやき こまつなのりずあえ ごまみそやきスープ バナナ
赤 鶏肉 昆布 凍り豆腐 豚肉	赤 鶏肉 油揚げ 豚肉	赤 豚肉 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	赤 豚肉 鶏肉 卵	赤 赤魚 豚肉 のり
黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋 麩 白石うめん	黄 パン 油	黄 蒸し中華麺 油	黄 米 油 ごま
緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ	緑 にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり パプリカ おくら えのきだけ とうもろこし	緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン とうもろこし キャベツ えのきだけ 小松菜 すいか	緑 もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン なめこ 小松菜 ねぎ オレンジ	緑 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし パナナ
栄養量 小学部 509kcal・25.4g 中学部 684kcal・32.0g 高等部 687kcal・32.1g	栄養量 小学部 606kcal・21.2g 中学部 803kcal・27.3g 高等部 803kcal・27.3g	栄養量 小学部 565kcal・26.8g 中学部 799kcal・36.9g 高等部 801kcal・37.1g	栄養量 小学部 545kcal・26.7g 中学部 706kcal・34.1g 高等部 719kcal・34.7g	栄養量 小学部 512kcal・22.8g 中学部 676kcal・28.2g 高等部 680kcal・28.3g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ごはん モウカザメクリスピーフライ マーボなす わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス (タコミート ゆでキャベツ チーズ ミニトマト) もずくスープ ぶどうゼリー 	<p>【みやぎ水産の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨチーズやき にくじゃが キャベツのみそじる チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> しよくパン ブルーベリージャム ジャーマンオムレツ ラタトゥイユ バスタイヤりやさいスープ 	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいカレーライス きゅうりのちゅうかあえ ミニピーチゼリー
赤 モウカザメ 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 チーズ	赤 卵 豚肉 チーズ ベーコン ウィンナー	赤 豚肉 粉チーズ
黄 米 油	黄 米 油 ごま ゼリー	黄 米 油 マヨネーズ じゃが芋	黄 パン ジャム マカロニ じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋
緑 なす にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ ビーマン たけのこ えのきだけ	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ ミニトマト ねぎ たけのこ えのきだけ もやし	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト キャベツ	緑 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご ビーマン きゅうり
栄養量 小学部 515kcal・24.1g 中学部 688kcal・30.2g 高等部 691kcal・30.3g	栄養量 小学部 550kcal・26.3g 中学部 743kcal・34.3g 高等部 749kcal・34.7g	栄養量 小学部 537kcal・24.8g 中学部 720kcal・31.4g 高等部 725kcal・31.6g	栄養量 小学部 567kcal・24.3g 中学部 764kcal・34.0g 高等部 770kcal・34.4g	栄養量 小学部 545kcal・18.8g 中学部 797kcal・25.5g 高等部 804kcal・25.8g



8月の献立表

 <p>25</p> <p>ごぜんじゅぎょう 午前授業 (給食はありません)</p>  <p>はやおは しょう!</p> <p>朝ごはんが おいしく たべられるよ</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ユーリンチー ぶたキムチいため はるさめスープ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのとわだバラやき しおゆでえだまめ ほうとうふうみそじる ももゼリー 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス むしとうもろこし なついろゼリーあえ 			
				赤 鶏肉 豚肉 ハム	赤 豚肉 油揚げ	赤 鶏肉
				黄 米 油 春雨	黄 米 油 うどん ゼリー	黄 米 油 じゃが芋 ゼリー
				緑 ねぎ にんじん もやし たら たけのこ 白菜 えのきだけ	緑 玉ねぎ りんご 枝豆 ごぼう 大根 にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご とうもろこし
				栄養量 小学部 545kcal・25.8g 中学部 725kcal・32.6g 高等部 727kcal・32.7g	栄養量 小学部 562kcal・24.3g 中学部 758kcal・31.8g 高等部 764kcal・32.1g	栄養量 小学部 615kcal・21.4g 中学部 846kcal・27.8g 高等部 856kcal・28.1g
31	<p>ビタミンチャージで夏を健康に!</p> <p>夏に意識して摂りたいビタミンはビタミンCとビタミンBです。日々の食事に取り入れてみましょう。</p> <p>ビタミンCを多く含む食べ物</p>  <p>ビタミンB1を多く含む食べ物</p> 					
赤 さば 豚肉 卵 厚揚げ 豆腐	<p>献立表</p>  <p>ブログ</p> 					
黄 米 油	<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。</p> <p>赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p>					
緑 にがうり にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ						
栄養量 小学部 579kcal・26.9g 中学部 741kcal・31.9g 高等部 742kcal・32.1g						

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
○裏面は給食日よりです。是非御覧ください。
○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。