



7月の献立表

月	火	水	木	金
	1 ・ ごはん ・ さばのトマトみそに ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ キャベツのみそしる	2 ・ こめこフオカツチャ ・ だいちりドライカレー ・ たまごとチーズのスープ ・ こだますいか	3 ・ ごはん ・ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため ・ アスパラのマヨネーズぞえ ・ ひきなじる ・ チーズ	4 ・ ジャージャーめん ・ わかめとツナのサラダ ・ オレンジ
	赤 さば 豚肉 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 粉チーズ	赤 豚肉 油揚げ チーズ	赤 豚肉 鶏レバー わかめ
	黄 米 油 ごま	黄 米粉フオカツチャ 油	黄 米 油 マヨネーズ	黄 中華麺 油
	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	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 たまねぎ アスパラガス にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にはら キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし オレンジ
	栄養量 小学部 525kcal・22.4g 中学部 650kcal・25.5g 高等部 788kcal・27.9g	栄養量 小学部 516kcal・28.5g 中学部 680kcal・37.3g 高等部 729kcal・40.8g	栄養量 小学部 507kcal・22.3g 中学部 657kcal・26.6g 高等部 847kcal・31.7g	栄養量 小学部 555kcal・24.8g 中学部 681kcal・29.6g 高等部 797kcal・34.3g
7 【七夕献立】 ・ ごはん ・ ささかまのおこのみやきふう ・ キムチにくじゃが ・ たなばたそうめんじる ・ ミニパンゼリー	8 ・ ごはん ・ あかうおのてりやき ・ ちくぜんに ・ ごまみそやさいスープ ・ パナナ	9 ・ なすのトマトスパゲティ ・ シーザーサラダ ・ ブルーベリーマフィン	10 ・ ごはん ・ はるまき ・ チンジャオロースー ・ はるさめスープ	11 ・ タコライス (ごはん 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 ・ ミニピーチゼリー
赤 笹かまぼこ 豚肉	赤 赤魚 鶏肉 豚肉	赤 ベーコン 粉チーズ 卵	赤 豚肉 ハム	赤 豚肉 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく
黄 米 油 麩 ゼリー	黄 米 油 里芋 ごま	黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス	黄 米 油 春雨	黄 米 油 ごま ゼリー
緑 玉ねぎ にんじん にはら えのきだけ おくら とうもろこし	緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし パナナ	緑 玉ねぎ にんじん なす トマト トマト ビーマン きゅうり キャベツ とうもろこし ブルーベリー	緑 ビーマン 赤、黄ビーマン たけのこ にんじん ねぎ 白菜 えのきだけ	緑 玉ねぎ キャベツ ミニトマト にんじん ねぎ もやし えのきだけ たけのこ
栄養量 小学部 499kcal・19.9g 中学部 650kcal・24.8g 高等部 818kcal・28.7g	栄養量 小学部 505kcal・24.1g 中学部 648kcal・29.5g 高等部 810kcal・33.0g	栄養量 小学部 555kcal・22.0g 中学部 699kcal・27.6g 高等部 826kcal・32.4g	栄養量 小学部 549kcal・20.2g 中学部 735kcal・25.0g 高等部 898kcal・29.2g	栄養量 小学部 506kcal・24.9g 中学部 651kcal・29.9g 高等部 837kcal・35.9g
14 ・ ごはん ・ とりにくのごまみそやき ・ すきこんぶのもの ・ ほうとうふうみそしる	15 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ パインアップル	16 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ かつおとこおりどうふのオーロラソース ・ ケールとりのりのナムル ・ あぶらふみそしる	17 ・ しょくパン ・ レモンはちみつ ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ラタトゥイユ ・ パスタいりやさいスープ	18 ・ なつやさいカレーライス ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ すいかのゼリー
赤 鶏肉 豚肉 昆布 凍り豆腐 油揚げ	赤 豆腐 豚肉 あさり うずら卵	赤 かつお 凍り豆腐 のり 豆腐	赤 卵 まぐろ水煮 ベーコン ウインナー	赤 豚肉
黄 米 油 ごま うどん	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン はちみつ じゃが芋 マカロニ	黄 米 油 じゃが芋 ごま ゼリー
緑 にんじん 大豆もやし たけのこ ごぼう 大根 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ パインアップル	緑 ケール キャベツ もやし 大根 にんじん ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ なす ズッキーニ 黄ビーマン トマト キャベツ パセリ	緑 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ビーマン きゅうり
栄養量 小学部 493kcal・25.2g 中学部 644kcal・31.2g 高等部 803kcal・34.7g	栄養量 小学部 541kcal・25.4g 中学部 704kcal・30.7g 高等部 898kcal・37.2g	栄養量 小学部 483kcal・22.0g 中学部 632kcal・26.7g 高等部 813kcal・31.9g	栄養量 小学部 555kcal・25.1g 中学部 735kcal・32.3g 高等部 784kcal・35.5g	栄養量 小学部 573kcal・19.8g 中学部 726kcal・23.6g 高等部 934kcal・29.1g

8月の献立表

25 ごぜんじゆぎょう 午前授業 (給食はありません) 	26 ・ ごはん ・ ぶたにくのとわだバラやき ・ しおゆでえだまめ ・ キャベツのみそしる ・ ももゼリー	27 ・ ごはん ・ さばのまるやかに ・ ゴーヤチャンプルー ・ もずくじる ・ スティックチーズ	28 ・ きこのトマトスパゲティ ・ ブロッコリーサラダ ・ パナナ	29 ・ 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 豚肉 豆腐	赤 さば 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 もずく チーズ	赤 鶏肉 まぐろ水煮	赤 豚肉
	黄 米 油 ゼリー	黄 米 油 ごま	黄 スパゲティ 油	黄 米 油 じゃが芋 ゼリー
	緑 玉ねぎ りんご 枝豆 キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	緑 にがうり もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム ビーマン きゅうり ブロッコリー キャベツ パナナ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご とうもろこし
	栄養量 小学部 490kcal・22.5g 中学部 631kcal・26.9g 高等部 812kcal・32.6g	栄養量 小学部 544kcal・25.1g 中学部 701kcal・30.2g 高等部 859kcal・34.5g	栄養量 小学部 506kcal・23.1g 中学部 626kcal・28.2g 高等部 732kcal・33.2g	栄養量 小学部 588kcal・20.8g 中学部 753kcal・25.0g 高等部 971kcal・30.5g

【7、8月の平均栄養量】

	(上段：給与量 下段：基準量)		
	小学部	中学部	高等部
エネルギー	527kcal	678kcal	831kcal
	542kcal	698kcal	869kcal
たんぱく質	24.3g	28.4g	33.0g
	22.3g	28.8g	35.8g
脂 質	18.3g	19.5g	22.9g
	15.9g	19.4g	24.2g
塩 分	2.3g	2.8g	3.2g
	2.0g	2.5g	2.5g

献立表はこちらから御覧になれます



ブログはこちらから御覧になれます

【献立表の見方】

※献立名の下赤・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。

- 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

※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。

○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。