



7月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【7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</p> <p>エネルギー 535kcal / 698kcal / 810kcal たんぱく質 24.3g / 29.5g / 33.7g 脂 質 22.3g / 28.8g / 34.4g 塩 分 18.2g / 21.1g / 22.9g 15.9g / 19.4g / 23.6g 2.4g / 2.9g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>				
<p>献立表はこちらから見ることができます。</p>		<p>ブログはこちらから見ることができます。</p>		
<p>【献立表の見方】 ※献立名の下の赤・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</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>				

3	4	5	6	7 【たなばた献立】
<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのからあげ こまつなのおかかあえ ごまみそやさいスープ パインアップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのこうみやり ぶたにくとごぼうのみそにかきたまじる 	<ul style="list-style-type: none"> こめこフオカッチャ だいたいのドライカレー たまごとチーズのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> なすのトマトスパゲティ アメリカンサラダ ブルーベリーマフィン 	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし ぶたしゃぶサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー
赤 鶏肉 かつお節 豚肉	赤 さば 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 粉チーズ	赤 ベーコン 卵	赤 卵 豚肉 鶏肉
黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油	黄 米粉フオカッチャ 油	黄 スパゲティ 油 ポテトチップス ホットケーキミックス	黄 米 白石うーめん ゼリー
緑 小松菜 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし パインアップル	緑 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン とうもろこし キャベツ 小松菜 えのきだけ バナナ	緑 玉ねぎ にんじん なす トマト マッシュルーム ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ ブルーベリー	緑 れんこん にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり 赤黄ピーマン おくら えのきだけ とうもろこし
栄養量 小学部 485kcal・22.6g 中学部 656kcal・29.4g 高等部 769kcal・31.9g	栄養量 小学部 503kcal・25.2g 中学部 634kcal・28.8g 高等部 803kcal・36.3g	栄養量 小学部 519kcal・27.3g 中学部 674kcal・35.0g 高等部 724kcal・38.4g	栄養量 小学部 573kcal・21.7g 中学部 694kcal・26.4g 高等部 819kcal・30.6g	栄養量 小学部 512kcal・19.7g 中学部 661kcal・24.0g 高等部 814kcal・29.5g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ キムチにくじゃが ひきなじる 	<ul style="list-style-type: none"> ガパオライス わかめスープ ブルーベリー-いりフルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> こめこパン ツナとチーズのオムレツ ラトウイユ むしとうもろこし まめとやさいのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークハヤシライス (もちむぎごはん) カレードレッシングサラダ こだますいか 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん モウカザメのレモンふうみ すきこんぶのもの あぶらふみそじる
赤 豆腐 豚肉 油揚げ	赤 豚肉 豆腐 豆腐 ヨーグルト	赤 まぐろ水煮 卵 チーズ ベーコン 大豆 ウインナー	赤 豚肉 ハム	赤 モウカザメ 豚肉 すき昆布 凍り豆腐 豆腐
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 米粉パン 油 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま じゃがいも 油麩
緑 玉ねぎ にんじん にら えのきだけ 大根 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤黄ピーマン えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ みかん あんず バイン ブルーベリー	緑 人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト 黄ピーマン キャベツ かぶ とうもろこし	緑 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし すいか	緑 レモン にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ねぎ
栄養量 小学部 497kcal・23.1g 中学部 638kcal・27.5g 高等部 766kcal・30.8g	栄養量 小学部 495kcal・23.6g 中学部 641kcal・28.5g 高等部 800kcal・34.1g	栄養量 小学部 538kcal・27.8g 中学部 721kcal・35.8g 高等部 772kcal・39.1g	栄養量 小学部 587kcal・21.5g 中学部 730kcal・25.4g 高等部 889kcal・29.6g	栄養量 小学部 527kcal・22.6g 中学部 680kcal・27.2g 高等部 840kcal・32.0g
17	18	19 【みやぎ水産の日献立】	20	
うみのひ 海の日	ごぜんじゅぎょう 午前授業 (給食はありません)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのオーロラソース きりほしだいこんのもの こまつなのみそじる 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけやしきそば わかめとツナのサラダ フローズンヨーグルト 	
赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐	赤 豚肉 えび あさり うずら卵 まぐろ水煮 ヨーグルト	赤 豚肉 えび あさり うずら卵 まぐろ水煮 ヨーグルト	赤 蒸し中華麺 油	
黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 蒸し中華麺 油	
緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	
栄養量 小学部 523kcal・26.2g 中学部 676kcal・31.6g 高等部 836kcal・37.6g	栄養量 小学部 580kcal・24.0g 中学部 735kcal・28.8g 高等部 832kcal・33.4g	栄養量 小学部 523kcal・26.2g 中学部 676kcal・31.6g 高等部 836kcal・37.6g	栄養量 小学部 580kcal・24.0g 中学部 735kcal・28.8g 高等部 832kcal・33.4g	



8月の献立表

28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース シーザーサラダ なし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのとわだバラやき ゆでえだまめ ひきなじる ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃものフライ ゴーヤチャンプルー もずくスープ 	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいカレーライス アメリカンサラダ パインアップル 	
赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ	赤 豚肉 油揚げ	赤 ししゃも 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	赤 豚肉	
黄 スパゲティ 油	黄 米 油 ゼリー	黄 米 油 ごま	黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス	
緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし 梨	緑 玉ねぎ 枝豆 大根 にんじん えのきだけ	緑 にがうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ たけのこ	緑 玉ねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ ズッキーニ ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし パインアップル	
栄養量 小学部 568kcal・27.6g 中学部 689kcal・33.1g 高等部 782kcal・38.3g	栄養量 小学部 527kcal・22.4g 中学部 635kcal・26.2g 高等部 782kcal・31.0g	栄養量 小学部 545kcal・23.4g 中学部 687kcal・29.0g 高等部 810kcal・32.5g	栄養量 小学部 610kcal・21.5g 中学部 735kcal・24.7g 高等部 913kcal・29.9g	



○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。

○裏面は給食だよりです。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、6月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。