



# 7月の献立表

月	火	水	木	金	
<b>【献立表の見方】</b> ※献立名の下の色・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。 <b>赤・・・主に体をつくる食べ物</b> <b>黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物</b> <b>緑・・・主に体の調子を整える食べ物</b>  ※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。		<b>【7・8月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 518kcal / 705kcal / 821kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 22.9g / 29.1g / 32.9g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 17.4g / 20.4g / 22.3g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.4g / 3.0g / 3.4g 2.0g / 2.5g / 2.5g		献立表はこちらから見る ことができます。   フログはこちら から見るこ ことができます。	

<b>1</b> ・ ごはん ・ ヤンニョムチキン ・ はるさめとやさいのいためもの ・ わかめスープ	<b>2</b> ・ なすのトマトスパゲティ ・ シーザーサラダ ・ パナナ	<b>3</b> ・ ごはん ・ ささかまぼこのごまみそやき ・ じゃがいものそぼろに ・ うどんいりあぶらふじる ・ ミニピーチゼリー	<b>4</b> ・ こめこフオカッチャ ・ だいちいりドライカレー ・ たまごとチーズのスープ ・ パインアップル	<b>5 【七夕献立】</b> ・ ひじきごはん ・ ポテトコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ たなばたそうめんじり ・ キラキラぶどうゼリー
赤 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 黄 米 油 春雨 ごま 緑 キャベツ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 523kcal・24.1g 中学部 704kcal・30.1g 高等部 843kcal・33.3g	赤 ベーコン 粉チーズ 黄 スパゲティ 油 小麦粉 緑 トマト にんじん なす 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし パナナ 栄養量 小学部 536kcal・21.0g 中学部 723kcal・28.1g 高等部 800kcal・31.1g	赤 笹かまぼこ 豚肉 鶏肉 黄 米 ごま じゃが芋 うどん 油麩 ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ 栄養量 小学部 495kcal・21.1g 中学部 684kcal・26.8g 高等部 812kcal・30.0g	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 粉チーズ ベーコン 黄 米粉フオカッチャ 油 パン粉 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 栄養量 小学部 490kcal・2760g 中学部 653kcal・36.4g 高等部 690kcal・39.1g	赤 鶏肉 ひじき 油揚げ かつお節 黄 米 油 じゃがいも 白石うめん 麩 緑 にんじん もやし キャベツ おくら えのきだけ とうもろこし 栄養量 小学部 538kcal・18.1g 中学部 777kcal・24.2g 高等部 919kcal・28.5g
<b>8</b> ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ はるさめスープ	<b>9</b> ・ ごはん ・ あかうおのこうみやき ・ だいこんとぶたにくのいために ・ みそワタンスープ ・ オレンジ	<b>10</b> ・ セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース) ・ イタリアンサラダ ・ ポトフ	<b>11</b> ・ カレーピラフ ・ トマトとたまごのスープ ・ ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	<b>12</b> ・ ごはん ・ おこのみやきふうたまごやき ・ キムチにくじゃが ・ ひきなじる
赤 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 緑 たけのこ にんじん キャベツ ビーマン 白菜 えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 521kcal・18.0g 中学部 733kcal・22.7g 高等部 852kcal・25.7g	赤 赤魚 豚肉 黄 米 油 ワタナン 緑 ねぎ 大根 にんじん さやいんげん もやし 白菜 たけのこ なら きくらげ 栄養量 小学部 493kcal・24.9g 中学部 670kcal・31.1g 高等部 806kcal・36.2g	赤 豚肉 チーズ ウインナー 黄 パン 油 じゃがいも 緑 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし 赤ビーマン キャベツ かぶ 栄養量 小学部 572kcal・24.5g 中学部 766kcal・30.8g 高等部 788kcal・31.8g	赤 鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 黄 米 油 バター 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト 小松菜 えのきだけ パナナ パナナ みかん もも ブルーベリー 栄養量 小学部 483kcal・20.3g 中学部 677kcal・27.9g 高等部 859kcal・33.8g	赤 卵 豚肉 油揚げ 黄 米 油 じゃが芋 緑 キャベツ ねぎ しいたけ 玉ねぎ にんじん なら 大根 えのきだけ 栄養量 小学部 516kcal・24.5g 中学部 702kcal・30.7g 高等部 853kcal・35.2g
<b>15</b> うみのひ 海の日 	<b>16</b> ・ ごはん ・ てづくりジャンボしゅうまい ・ ぶたキムチいため ・ ちゅうかたまごスープ	<b>17 【みやぎ水産の日献立】</b> ・ ごはん ・ かつおとこおりどうふのなんばんづけ ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ キャベツのみそしる	<b>18</b> ・ ごしよそぼろどん ・ きゅうりともやしのちゅうかあえ ・ あげなすのみそしる ・ こたますいか	<b>19</b> ・ スパゲティミートソース ・ オリジナルフルーツポンチ ・ チーズ
赤 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 黄 米 油 しゅうまいの皮 緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん なら キャベツ 豆苗 栄養量 小学部 523kcal・26.1g 中学部 710kcal・32.1g 高等部 856kcal・37.2g	赤 かつお 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま 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 栄養量 小学部 482kcal・22.6g 中学部 665kcal・28.0g 高等部 806kcal・32.3g	赤 豚肉 鶏肉 卵 まぐろ水煮 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし なす えのきだけ ねぎ すいか 栄養量 小学部 506kcal・23.7g 中学部 697kcal・29.9g 高等部 837kcal・34.1g	赤 豚肉 鶏肉 鶏レバー チーズ 黄 スパゲティ 油 ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト パナナ 栄養量 小学部 565kcal・25.8g 中学部 763kcal・33.9g 高等部 855kcal・37.9g	

# 8月の献立表

<b>26</b> ごぜんじゅぎょう 午前授業 (給食はありません) 	<b>27</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのしょうがいため ・ しおゆでえだまめ ・ キャベツのみそしる ・ ミニレモンゼリー	<b>28</b> ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ なついろゼリーあえ	<b>29</b> ・ 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	<b>30</b> ・ なつやさいカレーライス ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ むしとうもろこし
赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ゼリー 緑 玉ねぎ えだまめ にんじん キャベツ もやし えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 483kcal・22.5g 中学部 662kcal・27.8g 高等部 782kcal・32.0g	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 黄 蒸し中華麺 油 ごま ゼリー 緑 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ビーマン たけのこ えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 541kcal・24.8g 中学部 639kcal・28.9g 高等部 729kcal・32.6g	赤 さば 豚肉 厚揚げ 豆腐 もずく 卵 黄 米 油 ごま 緑 にがり もやし 玉ねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 514kcal・23.2g 中学部 707kcal・29.0g 高等部 812kcal・32.1g	赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 ごま 緑 にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ なす りんご ビーマン スッキーニ とうもろこし 栄養量 小学部 554kcal・21.0g 中学部 750kcal・25.8g 高等部 885kcal・29.7g	

○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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。