



# 7月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【7月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 597kcal / 716kcal / 752kcal 585kcal / 747kcal / 774kcal</p> <p>たんぱく質 25.4g / 29.7g / 30.7g 24.1g / 30.8g / 31.9g</p> <p>脂質 19.0g / 21.4g / 21.8g 18.7g / 20.7g / 21.5g</p> <p>塩分 2.5g / 3.0g / 3.1g</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>とうふのちゅうかに</li> <li>さつまいもかぼちゃのサラダ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのカレーふうみやき</li> <li>すきこんぶのもの</li> <li>ひきなじる</li> <li>バナナ</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフチーズバーガー (パン ハンバーグ チーズ)</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>
		赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 チーズ	赤 鯖 昆布 豚肉 凍り豆腐 油揚げ	赤 豚肉 まぐろ水煮 大豆 ウインナー
		黄 米 油 さつまいも マヨネーズ ゼリー	黄 米 油 ごま	黄 パン マヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ
		緑 ねぎ たけのこ にんじん	緑 にんじん 大豆もやし	緑 玉ねぎ しめじ キャベツ
		緑 玉ねぎ 白菜 テンゲンサイ きくらげ かぼちゃ きゅうり	緑 たけのこ 大根 えのきだけ ねぎ バナナ	緑 にんじん とうもろこし きゅうり トマト
	栄養量 小学部 632kcal・23.8g 中学部 745kcal・26.8g 高等部 793kcal・28.0g	栄養量 小学部 600kcal・25.0g 中学部 710kcal・29.3g 高等部 753kcal・30.2g	栄養量 小学部 647kcal・26.5g 中学部 804kcal・31.6g 高等部 814kcal・31.8g	
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たまごのちぐさやき</li> <li>なすとピーマンのごまみそいため</li> <li>うましおきゅうり</li> <li>はるさめのすましじる</li> </ul>	<p><b>7 【たなばた献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささかまほこのにしょくあげ</li> <li>キャベツのおかかあえ</li> <li>たなばたそうめんじる</li> <li>ソーダゼリー</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>レモンはちみつ</li> <li>とりにくのトマトに</li> <li>アスパラのマヨネーズぞえ</li> <li>クラムチャウダー</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースやきそば</li> <li>もずくスープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なつやさいカレーライス (むぎごはん)</li> <li>コーンサラダ</li> <li>パインアップル</li> </ul>
赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 笹かまぼこ かつお節	赤 鶏肉 あさり ベーコン	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	赤 豚肉
黄 米 油 ごま 春雨	黄 米 油 白しろーめん 麩	黄 パン はちみつ 油 マヨネーズ じゃがいも バター 小麦粉	黄 中華麺 油 ごま 生クリーム	黄 米 小麦 油 じゃがいも
緑 ねぎ にんじん しいたけ たけのこ なす ピーマン	緑 キャベツ にんじん もやし おくら えのきだけ	緑 玉ねぎ トマト アスパラガス にんじん	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	緑 にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン
緑 きゅうり えのきだけ みつば	緑 たけのこ とうもろこし	緑 マッシュルーム ブロッコリー	緑 ピーマン えのきだけ ねぎ たけのこ	緑 なす ズッキーニ かぼちゃ
栄養量 小学部 586kcal・26.4g 中学部 693kcal・30.1g 高等部 744kcal・31.4g	栄養量 小学部 579kcal・22.2g 中学部 718kcal・27.7g 高等部 756kcal・28.4g	栄養量 小学部 625kcal・25.9g 中学部 806kcal・33.1g 高等部 816kcal・33.3g	栄養量 小学部 596kcal・26.6g 中学部 664kcal・29.3g 高等部 685kcal・30.3g	栄養量 小学部 634kcal・19.7g 中学部 743kcal・22.8g 高等部 792kcal・23.7g
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たれカツ</li> <li>ミニトマト</li> <li>れんこんいりひじきののもの</li> <li>キャベツのみそじる</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>いわしのオレンジに</li> <li>こまつなのいそかあえ</li> <li>あぶらふみそじる</li> <li>とうもろこしプリン</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ガパオライス</li> <li>カレードレッシングサラダ</li> <li>ワンドラスープ</li> <li>メロン</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロールパン</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>ペンネのトマトソースに</li> <li>まめとやさいのスープ</li> </ul>	<p><b>17 【みやぎ水産の日献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおのなんばんづけ</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>ごまみそやさいスープ</li> </ul>
赤 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	赤 いわし のり 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 鶏レバー	赤 まぐろ水煮 チーズ 鶏肉 大豆 ウインナー	赤 かつお 豚肉
黄 米 油	黄 米 小麦 じゃがいも	黄 米 油 ワンタン	黄 パン 油 ベンネマカロニ じゃがいも	黄 米 油 ごま じゃがいも
緑 ミニトマト にんじん れんこん	緑 小松菜 もやし	緑 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	緑 玉ねぎ にんじん パセリ	緑 ねぎ 切り干し大根
緑 さやいんげん キャベツ	緑 にんじん 大根	緑 アスパラガス きゅうり とうもろこし	緑 しめじ トマト	緑 にんじん しいたけ もやし
緑 えのきだけ ねぎ	緑 ねぎ とうもろこし	緑 もやし 白菜 たけのこ メロン	緑 かぶ キャベツ	緑 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし
栄養量 小学部 620kcal・23.6g 中学部 763kcal・27.7g 高等部 804kcal・28.8g	栄養量 小学部 565kcal・22.6g 中学部 659kcal・26.1g 高等部 700kcal・26.9g	栄養量 小学部 578kcal・25.8g 中学部 679kcal・29.3g 高等部 726kcal・30.4g	栄養量 小学部 578kcal・27.9g 中学部 771kcal・34.5g 高等部 786kcal・35.1g	栄養量 小学部 576kcal・26.6g 中学部 675kcal・30.5g 高等部 727kcal・31.7g
<p><b>20 【食育の日給食】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジフライ</li> <li>ゴーヤチャンプルー</li> <li>もずくじる</li> <li>パインアップル</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>とりにくのマーマレードやき</li> <li>ラタトゥイユ</li> <li>たまごとチーズのスープ</li> <li>パインサワーゼリー</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャーめん</li> <li>かみかみサラダ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>うみひ 海の日</p> 	<p><b>24</b></p> <p>ひ スポーツの日</p> 
赤 アジ 豚肉 豆腐	赤 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	赤 豚肉 鶏レバー さきいか		
黄 米 油	黄 米 パター マーマレード 油	黄 中華麺 油		
緑 ながり もやし にんじん	緑 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	緑 玉ねぎ たけのこ ねぎ いら		
緑 玉ねぎ たけのこ ねぎ	緑 ナス ズッキーニ トマト 黄ピーマン	緑 にんじん しいたけ キャベツ		
緑 えのきだけ パインアップル	緑 キャベツ えのきだけ 小松菜 パインアップル	緑 きゅうり とうもろこし オレンジ		
栄養量 小学部 582kcal・24.6g 中学部 695kcal・28.5g 高等部 736kcal・29.5g	栄養量 小学部 589kcal・28.2g 中学部 692kcal・33.1g 高等部 739kcal・34.3g	栄養量 小学部 596kcal・26.2g 中学部 699kcal・30.4g 高等部 713kcal・30.8g		
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>チンジャオロースー</li> <li>はるさめパイタンスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こめこフオカッチャ</li> <li>だいちどりドライカレー</li> <li>キャベツとほたてのたまごスープ</li> <li>ゴールドキウイ</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたどん</li> <li>だいこんのごまずあえ</li> <li>ゆでとうもろこし</li> <li>あげなすのみそじる</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじゃがキムチ</li> <li>かきたまじる</li> <li>フローズンヨーグルト</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>なすいりマーボーどうふ</li> <li>パンパンジーサラダ</li> <li>こたますいか</li> </ul>
赤 赤魚 豚肉 ハム	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ほたて	赤 豚肉 まぐろ水煮 豆腐	赤 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト	赤 豚肉 豆腐 鶏肉 卵
黄 米 油	黄 米粉フオカッチャ 油	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 小麦 油
緑 たけのこ ピーマン 赤ピーマン	緑 にんじん 玉ねぎ とうもろこし	緑 玉ねぎ しいたけ にんじん	緑 玉ねぎ にんじん いら	緑 なす ねぎ にんじん
緑 黄ピーマン にんじん キャベツ	緑 ピーマン キャベツ えのきだけ	緑 大根 きゅうり とうもろこし	緑 白菜キムチ たけのこ	緑 しいたけ いら 玉ねぎ
緑 きくらげ テンゲンサイ ねぎ ぶどう	緑 テンゲンサイ ゴールドキウイ	緑 なす えのきだけ ねぎ	緑 えのきだけ 小松菜	緑 きゅうり キャベツ すいか
栄養量 小学部 556kcal・26.2g 中学部 661kcal・30.4g 高等部 703kcal・31.4g	栄養量 小学部 538kcal・29.4g 中学部 687kcal・37.2g 高等部 699kcal・37.9g	栄養量 小学部 620kcal・26.2g 中学部 728kcal・29.4g 高等部 776kcal・30.7g	栄養量 小学部 617kcal・23.9g 中学部 723kcal・27.1g 高等部 767kcal・28.2g	栄養量 小学部 614kcal・26.3g 中学部 718kcal・29.8g 高等部 767kcal・30.9g

○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。是非御覧下さい。

○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。6月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。