



7月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【献立表の見方】 ※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。 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。</p>				
			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのアップルソースがけ じゃがいものそばろに ゆでえだまめ ひきなじる 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃもフライ チンジャオロースー わかめスープ さくらんぼ
			<p>赤 豚肉 油揚げ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 りんご 玉ねぎ にんじん えだまめ 大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 589kcal・26.6g 中学部 820kcal・35.6g 高等部 767kcal・34.1g</p>	<p>赤 からふとししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま</p> <p>緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ さくらんぼ</p> <p>栄養量 小学部 603kcal・25.1g 中学部 828kcal・32.6g 高等部 784kcal・31.1g</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ガパオライス ヤムウンセン ワンタンスープ ゴールドキウイ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャージャーめん わかめとツナのサラダ オレンジ 	<p>7 【七夕献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのにしよくあげ れんこんいりひじきのにも たなばたそうめんじる パインサワーゼリー 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロールパン とりにくのこうそうやき ジャーマンポテト ミネストローネ メロン 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん なすいりマーボー豆腐 きりぼしだいこんサラダ フローズンヨーグルト
赤 豚肉 鶏肉 鶏レバー えび	赤 豚肉 鶏レバー わかめ	赤 笹かまぼこ 鶏肉 ひじき 大豆	赤 鶏肉 ベーコン 大豆	赤 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト
黄 米 油 ワンタン ごま	黄 中華麺 油	黄 米 油 白石うめん	黄 パン じゃがいも 油 マカロニ	黄 米 油 ごま
緑 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし きゅうり にんじん 白菜 たけのこ チンゲンサイ ゴールドキウイ	緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん いら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレンジ	緑 にんじん れんこん さやいんげん おくら えのきだけ とうもろこし えのきだけ パインアップル	緑 玉ねぎ バセリ にんじん キャベツ トマト メロン	緑 玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ いら なす きゅうり 切り干し大根 とうもろこし
栄養量 小学部 601kcal・27.8g 中学部 813kcal・35.6g 高等部 755kcal・33.0g	栄養量 小学部 577kcal・24.9g 中学部 743kcal・31.9g 高等部 702kcal・29.1g	栄養量 小学部 635kcal・23.4g 中学部 865kcal・30.5g 高等部 824kcal・29.6g	栄養量 小学部 603kcal・26.4g 中学部 831kcal・35.8g 高等部 824kcal・25.5g	栄養量 小学部 628kcal・26.8g 中学部 850kcal・34.8g 高等部 781kcal・31.6g
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのカレーに さめだんごのすましじる ぶどうゼリー 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> なつやさいカレーライス (もちむぎごはん) チーズいりコールスローサラダ パインアップル 	<p>14 【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのなんばんづけ すきこんぶのもの にらたまじる バナナ 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークチャップ ツナマヨサラダ ごまみそやさいスープ チーズ 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> とうりゅうしょくパン ・りんごジャム ツナとチーズのオムレツ パンネのトマトソースに ゆでとうもろこし まめとやさいのスープ
赤 鯖 豚肉 モウカザメ 豆腐	赤 豚肉 チーズ	赤 かつお 豚肉 昆布 卵 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮 チーズ	赤 卵 まぐろ水煮 鶏肉
黄 米 油 ごま ゼリー	黄 米 もち麦 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま マヨネーズ	黄 パン ジャム ベンネ じゃがいも
緑 切り干し大根 にんじん しいたけ しめじ 小松菜 玉ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ピーマン りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パイン	緑 ねぎ にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ いら えのきだけ バナナ	緑 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 小松菜 にんじん	緑 玉ねぎ にんじん バセリ しめじ トマト とうもろこし かぶ キャベツ
栄養量 小学部 639kcal・26.8g 中学部 814kcal・31.2g 高等部 771kcal・30.1g	栄養量 小学部 664kcal・22.5g 中学部 908kcal・29.1g 高等部 831kcal・26.7g	栄養量 小学部 591kcal・27.6g 中学部 782kcal・34.6g 高等部 738kcal・33.1g	栄養量 小学部 609kcal・28.4g 中学部 809kcal・32.3g 高等部 762kcal・31.0g	栄養量 小学部 608kcal・29.5g 中学部 832kcal・38.8g 高等部 806kcal・36.9g
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ ぶたしやぶサラダ とうもろこしプリン 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん あかうおのキムチやき ゴーヤチャンプルー もずくスープ こだますいか 	<p>8月の献立表</p> <p>※ここからは8月分の献立表になります。</p>		
赤 ベーコン 豚肉	赤 赤魚 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐			
黄 スパゲティ 油	黄 米 大麦 油 ごま			
緑 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 にかうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ たけのこ すいか			
栄養量 小学部 613kcal・25.4g 中学部 746kcal・31.3g 高等部 704kcal・29.3g	栄養量 小学部 544kcal・27.0g 中学部 740kcal・35.0g 高等部 698kcal・33.6g			
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのカレーに モロヘイヤのみそじる ももゼリー 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークハヤシライス コーンサラダ パインアップル 	<p>【7, 8月の平均栄養量】 (上段: 給与量 下段: 目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 606kcal / 813kcal / 765kcal 580kcal / 867kcal / 812kcal</p> <p>たんぱく質 25.5g / 32.6g / 30.8g 23.9g / 35.8g / 33.5g</p> <p>脂 質 18.9g / 22.9g / 21.9g 16.1g / 24.1g / 22.6g</p> <p>塩 分 2.4g / 3.2g / 2.9g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		
赤 豆腐 豚肉	赤 豚肉			
黄 米 油 ごま じゃがいも ゼリー	黄 米 油 じゃがいも			
緑 大根 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ モロヘイヤ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル			
栄養量 小学部 594kcal・22.8g 中学部 775kcal・27.3g 高等部 729kcal・26.0g	栄養量 小学部 616kcal・21.6g 中学部 845kcal・28.2g 高等部 773kcal・25.8g			

○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。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。