



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 ・ こめこフオカッチャ ・ だいずいりドライカレー ・ たまごチーズのスープ ・ こたますいか	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 ・ ジャーチャーめん ・ わかめとツナのサラダ ・ オレンジ
	赤 さば 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 粉チーズ 黄 米粉フオカッチャ 油	赤 豚肉 油揚げ チーズ 黄 米 油 マヨネーズ	赤 豚肉 鶏レバー わかめ 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 小学部 525kcal・22.4g 養 中学部 650kcal・25.5g 量 高等部 788kcal・27.9g	栄 小学部 516kcal・28.5g 養 中学部 680kcal・37.3g 量 高等部 729kcal・40.8g	栄 小学部 507kcal・22.3g 養 中学部 657kcal・26.6g 量 高等部 847kcal・31.7g	栄 小学部 555kcal・24.8g 養 中学部 681kcal・29.6g 量 高等部 797kcal・34.3g
7 【セタ献立】 ・ 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 ・ ミニパインゼリー	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 ・ バナナ	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 黄 米 油 麩 ゼリー	赤 赤魚 鶏肉 豚肉 黄 米 油 里芋 ごま	赤 ベーコン 粉チーズ 卵 黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス	赤 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨	赤 豚肉 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく 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 バナナ	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 小学部 499kcal・19.9g 養 中学部 650kcal・24.8g 量 高等部 818kcal・28.7g	栄 小学部 505kcal・24.1g 養 中学部 648kcal・29.5g 量 高等部 810kcal・33.0g	栄 小学部 555kcal・22.0g 養 中学部 699kcal・27.6g 量 高等部 826kcal・32.4g	栄 小学部 549kcal・20.2g 養 中学部 735kcal・25.0g 量 高等部 898kcal・29.2g	栄 小学部 506kcal・24.9g 養 中学部 651kcal・29.4g 量 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 ・ あぶらふみしる	17 ・ しょうパン ・ 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 黄 米 油 ごま うどん	赤 豆腐 豚肉 あさり うずら卵 黄 米 油 じゃが芋	赤 かつお 凍り豆腐 のり 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋	赤 卵 まぐろ水煮 ベーコン ウインナー 黄 パン はちみつ じゃが芋 マカロニ	赤 豚肉 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 小学部 493kcal・25.2g 養 中学部 644kcal・31.2g 量 高等部 803kcal・34.7g	栄 小学部 541kcal・25.4g 養 中学部 704kcal・30.7g 量 高等部 898kcal・37.2g	栄 小学部 483kcal・22.0g 養 中学部 632kcal・26.7g 量 高等部 813kcal・31.9g	栄 小学部 555kcal・25.1g 養 中学部 735kcal・32.3g 量 高等部 784kcal・35.5g	栄 小学部 573kcal・19.8g 養 中学部 726kcal・23.6g 量 高等部 934kcal・29.1g

8月の献立表

25 ごぜんじゅぎょう 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 ・ バナナ	29 ・ ポークカレーライス ・ おしとうもろこし ・ なついろゼリーあえ
	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ゼリー	赤 さば 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 もずく チーズ 黄 米 油 ごま	赤 鶏肉 まぐろ水煮 黄 スパゲティ 油	赤 豚肉 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 バナナ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご とうもろこし
	栄 小学部 490kcal・22.5g 養 中学部 631kcal・26.9g 量 高等部 812kcal・32.6g	栄 小学部 544kcal・25.1g 養 中学部 701kcal・30.2g 量 高等部 859kcal・34.5g	栄 小学部 506kcal・23.1g 養 中学部 626kcal・28.2g 量 高等部 732kcal・33.2g	栄 小学部 588kcal・20.8g 養 中学部 753kcal・25.0g 量 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。

○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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。