



7月の献立表

月	火	水	木	金
2 ・ チャーハン ・ みそドレッシングサラダ ・ わかめサラダ ・ パナナ	3 ・ クリームスーpsパゲティ ・ かみかみサラダ ・ パインアップル	4 【七夕献立】 ・ ちらしずし ・ ポテトコロッケ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ たなばたそうめんじる	5 ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ はるさめのすましじる	6 ・ しょくパン ・レモンはちみつ ・ アジフライ ・ こまつなのソテー ・ たまごとチーズのスープ ・ オレンジ
赤 焼き豚 卵 豆腐 鶏肉	赤 あさり ベーコン さきいか	赤 卵 豚肉	赤 鯖 生揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 アジ ベーコン 卵
黄 米 油 ごま	黄 スパゲティ バター	黄 米 じゃがいも 油 白ろうめん	黄 米 油 春雨	黄 パン はちみつ バター
緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ もやし きゅうり えのきだけ パナナ	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ マッシュルーム きゅうり とうもろこし パインアップル	緑 さやえんどう キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン おくら えのきだけ とうもろこし	緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン えのきだけ みつば	緑 小松菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきだけ チンゲンサイ オレンジ
545kcal・20.3g / 702kcal・25.6g	580kcal・24.8g / 676kcal・29.2g	620kcal・20.7g / 788kcal・24.1g	594kcal・27.4g / 749kcal・32.9g	577kcal・24.5g / 755kcal・31.4g
9 ・ ごはん ・ とりにくのレモンに ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる ・ メロン	10 ・ セルフホットドッグ (パン、ウインナーのケチャップに) ・ チーズいりコールスローサラダ ・ モロヘイヤのたまごスープ	11 ・ ごはん ・ いかのしょうがやき ・ はるさめとやさしいいためもの ・ あぶらふはつとうじる ・ ももゼリー	12 ・ ごはん ・ てづくりチーズいりハンバーグ ・ じゃがいものそぼろに ・ ミントマト ・ キャベツのみそしる	13 ・ ごはん ・ なすいりマーボー豆腐 ・ パンパンジーサラダ ・ ゴールドキウイ
赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 ウインナー チーズ 卵 ベーコン	赤 いか 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 牛肉 豆腐 チーズ	赤 豚肉 豆腐 鶏肉 卵
黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 パン マヨネーズ	黄 米 油 小麦粉 ゼリー	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 春雨
緑 レモン ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜 メロン	緑 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ モロヘイヤ	緑 キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん ミニトマト キャベツ えのきだけ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら なす きゅうり キャベツ キウイ
608kcal・23.7g / 768kcal・28.5g	587kcal・23.9g / 803kcal・30.8g	576kcal・25.1g / 722kcal・30.1g	579kcal・26.3g / 730kcal・31.2g	612kcal・27.4g / 765kcal・32.3g
16 うみのひ 海の日 	17 ・ あんかけやきそば ・ ひじきサラダ ・ こだますいか	18 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ こまつなのいそかあえ ・ ゆでとうもろこし ・ ひきなじる	19 【食育の日給食】 ・ タコライス ・ ゴーヤチャンプルー ・ もずくスープ ・ パインヨーグルト	20 ・ なつやさいカレーライス ・ コーンサラダ ・ ぶどう
赤 いか えび 豚肉 うずら卵 あさり チーズ まぐろ水煮	赤 かつお 油揚げ	赤 かつお 油揚げ	赤 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	赤 豚肉
黄 中華麺 油	黄 米 油	黄 米 油	黄 米 油 ごま	黄 米 油 じゃがいも
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 きゅうり すいか	緑 ねぎ こまつな もやし にんじん 大根 えのきだけ とうもろこし	緑 ねぎ こまつな もやし にんじん 大根 えのきだけ とうもろこし	緑 玉ねぎ にんじん にがうり もやし 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト リンご なす スズキニ ピーマン かぼちゃ とうもろこし ぶどう
657kcal・25.7g / 766kcal・29.4g	563kcal・27.2g / 703kcal・32.4g	660kcal・29.7g / 816kcal・34.9g	651kcal・19.9g / 810kcal・24.0g	



8月の献立表



27 ぜんこうしゅうかい 全校集会 	28 ・ ごはん ・ えびしゅうまい ・ ぶたキムチいため ・ はるさめスープ ・ れいとうもも	29 ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト	30 ・ ごはん ・ アジのしおやき ・ にくやさしいため ・ なすのみそしる ・ なし	31 ・ ポークハヤシライス ・ ひじきサラダ ・ パインアップル
赤 えび 豚肉 ハム	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	赤 アジ 豚肉 豆腐	赤 豚肉 チーズ まぐろ水煮	
黄 米 油 春雨	黄 中華麺 油 ごま	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油	
緑 にんじん もやし にら たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ もも	緑 キャベツ もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきだけ たけのこ みかん もも パイン	緑 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん なす ねぎ えのきだけ 梨	緑 にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし パインアップル	
547kcal・20.6g / 702kcal・25.3g	597kcal・25.7g / 686kcal・29.1g	543kcal・25.9g / 685kcal・31.2g	620kcal・22.9g / 775kcal・27.1g	

○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。

○裏面は給食表です。ぜひご覧ください。

○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、ぜひご覧ください。

【7月の平均栄養量】

(小学部 / 中学部・高等部)

エネルギー … 601kcal / 754kcal

たんぱく質 … 24.8g / 29.8g

脂 質 … 19.0g / 22.1g

塩 分 … 2.6g / 3.2g

※日々の栄養量は左側に小学部の数値、右側に中学部と高等部の数値を記載しております。(エネルギー量・たんぱく質量)



【献立表の見方】

※献立表の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。

赤・・・おもに体をつくる食べ物

黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物

緑・・・おも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。

