



| 日 | 曜日 | こんだてめい | おもなしょくひんとはたらき | | | 3・4ねんのえいようか | |
|----|----|--|--|-----------------------------------|--|--------------|-----------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | きのグループ | あかのグループ | みどりのグループ | | |
| 1 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし にくどうふ プラム | ごはん あぶら さとう | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ | にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが すもも | 695 | 34.1 |
| 2 | 木 | <7月生まれお祝いデザート> 小こめこスイーツチーズパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン わかさぎのフリッター(2本) ゼリー | パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ ゼリー | チーズ ぶたにく わかさぎ | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし めんま とうもろこし しょうが にんにく | 567 | 23.2 |
| 3 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが めんまとこんにやくのいために みしょうかん | ごはん おおむぎ あぶらふ じゃがいも あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん さやいんげん たまねぎ めんま だいずもやし みしょうかん | 638 | 23.0 |
| 6 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー コンソメスープ すいか | ごはん あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく パセリ キャベツ とうもろこし すいか | 599 | 21.5 |
| 7 | 火 | <七夕献立> しょくパン いちごジャム&マーガリン ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) あまのがわスープ たなばたデザート | パン ジャム マーガリン パンこ あぶら うーめん ふ ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん オクラ ねぎ しめじ | 678 | 22.8 |
| 8 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう あじのおこうじやき ひじきのいりに なめこじる | ごはん こうじ あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ とうふ | だいずもやし にんじん なめこ だいこん | 577 | 24.2 |
| 9 | 木 | ツイストパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ はるさめスープ オレンジ | パン でんぶん あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | レモン にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ オレンジ | 642 | 27.7 |
| 10 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2コ) ぶりからきゅうり サンラータン | ごはん こむぎこ さとう あぶら ごま でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ | キャベツ たら にんにく しょうが きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ | 604 | 20.8 |
| 13 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー わかめとうずらたまごのスープ れいとうピーチ | ごはん さとう あぶら ごま でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご とうふ | にんじん たら だいずもやし にんにく しょうが えのきたけ ねぶかねぎ チンゲンサイ もも | 626 | 21.1 |
| 14 | 火 | 小バターロールパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース フライビーンズ(カレーあじ) オレンジ | バター パン スパゲッティ あぶら でんぶん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく パプリカ オレンジ | 671 | 25.0 |
| 15 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー しらすほししいりたまごスープ れいとうみかん | ごはん あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ しらすほし | しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン エリンギ たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ みかん | 571 | 23.6 |
| 16 | 木 | しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さけのマリネ コンソメマトスープ | パン ジャム こむぎこ あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう さけ ウイナーソーセージ いんげんまめ | にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ トマト(缶) | 630 | 25.6 |
| 17 | 金 | <宮城県の食材を使った料理> むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのせんだいみそやき よしのじる プラム | ごはん おおむぎ さとも でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ | にんじん さやいんげん だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが すもも | 580 | 25.5 |
| 20 | 月 | わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) けんちんじる オレンジ | ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとも | わかめ ぎゅうにゅう あじ とうふ | にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ オレンジ | 620 | 22.0 |
| 21 | 火 | せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルドウイナーソーセージ やさいスープ ヨーグルト | パン じゃがいも | ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ぶたにく ヨーグルト | にんじん キャベツ セロリー たまねぎ レタス | 660 | 26.6 |
| 22 | 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ベーコンとズッキーニのソテー | ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | かぼちゃ にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ トマト(缶) ズッキーニ パプリカ とうもろこし | 636 | 20.3 |
| 27 | 月 | しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう とうふハンバーグ(ソース) ミネストローネ れいとうみかん | パン ジャム マカロニ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン いんげんまめ | にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんにく トマト(缶) みかん | 639 | 24.8 |
| 28 | 火 | ごはん ふりかけ(ひじき) ぎゅうにゅう やきししゃも(1本) あぶらふいりみそけんちんじる オレンジ | ごはん あぶらふ じゃがいも | ぎゅうにゅう ひじき ししゃも とうふ | にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ オレンジ | 556 | 19.3 |
| 29 | 水 | くろしょくパン ぎゅうにゅう むししゅうまい(2コ) ジュリアンスープ れいとうパインアップル | パン こむぎこ でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン | たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし えのきたけ パインアップル | 620 | 20.5 |
| 30 | 木 | ミルクパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに オクラスープ ひとくちゼリー | パン スパゲッティ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) オクラ とうもろこし | 675 | 23.2 |
| 31 | 金 | チーズパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ フルーツカクテル いりだいず | パン でんぶん パンこ あぶら ゼリー さとう | チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず | たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) | 728 | 27.6 |

今月の給食目標
生活と健康について考えよう

* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1~32.5 g