

# 7月の予定献立表



仙台市南吉成中学校給食センター

中学校  
2ブロック  
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中  
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中  
第一中



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	★旬の野菜を使って～カポナータソース★ 丸パン スライスチーズ 牛乳 豚肉のカポナータソースかけ マッシュポテト うずら卵とチンゲンサイのスープ	豚肉 うずら卵 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	きびーマン トマト パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	778	36.8
2	火	ごはん 牛乳 さわらの薬味たれかけ こまつなのごま和え 呉汁 グレープフルーツ	さわら 大豆 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう もやし しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	801	31.7
3	水	ごはん 牛乳 おろしそハンバーグ わかめの生姜和え 利休汁 アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん ほししいたけ しめじ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	ごま アーモンド	790	29.8
4	木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 具だくさんカレースープ ベイクドポテト	豚肉 大豆 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリー	パン じゃがいも	米油	809	35.6
5	金	🍷七夕献立🍷 🍷みやぎ水産の日 かつお🍷 ごはん 牛乳 かつおのみそだれかけ ひじきの和風サラダ うーめん汁 セタゼリー	かつお みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 うーめん ふ ゼリー	米油 ごま	760	29.8
8	月	《新しいメニュー パプリカのサラダ》 ★旬の果物 メロン★ 食パン はちみつ 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2本) パプリカのサラダ パンポンキータージュ メロン	ウインナーソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん あかびーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バター 米油	837	29.6
9	火	《仙台空襲を考える献立》 麦ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) きざみ昆布と野菜の炒め煮 すいとん汁	大豆 豚肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも こんぶ のり	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ もやし	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 すいとん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	834	27.1
10	水	★旬の野菜を使って～夏野菜カレー★ 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー コーン入りサラダ フライビーンズ 冷凍みかん	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	855	28.6
11	木	小米粉きな粉パン 牛乳 チャンポンめん 蒸ししゅうまい(3個) ピリ辛きゅうり ヨーグルト	きなこ 豚肉 えび いか あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ きゅうり	パン 米粉 小麦粉 砂糖 中華めん パン粉 でん粉	ごま ごま油	755	37.8
12	金	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	あかうお 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう たけのこ しょうが	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	757	29.3
16	火	♪パリオリンピック献立♪ 丸パン 牛乳 スティックコーヒー 豚肉のロゼールソースかけ フレンチポテトサラダ ジュリアンスープ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	754	32.2
17	水	★旬の魚 鯨(あじ)★ 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツのごまみそ和え 根菜汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	753	27.3
18	木	《沖縄県の料理を味わおう!》 ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ マーミナーチャンプルー 生揚げと大根のみそ汁 パインアップルの缶詰	豚肉 生揚げ 凍り豆腐 みそ まぐろ油漬け	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが ねぎ だいこん もやし たまねぎ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	847	33.1
19	金	★宮城県産のパプリカを使ったスパゲッティ★ ★旬の果物 すいか★ 小ココアパン 牛乳 夏野菜のトマトスパゲッティ さけのガーリック焼き グリーンサラダ すいか	さけ ベーコン	牛乳	きびーマン ビーマン トマト	にんにく ズッキーニ たまねぎ なす キャベツ きゅうり すいか	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油 米油	747	37.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。  
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

生徒1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830kcal  
・たんぱく質 27.0~41.5g



## 夏休みの過ごし方～水分のとり方について～



夏はたくさん汗をかくため、体の水分が失われます。  
のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

- ★水分補給は水やお茶を中心にしましょう。
- ★運動後やたくさん汗をかいた時は、塩分が失われるのでスポーツドリンクを取り入れることもおすすめです。ただし、ジュースと同じで糖分が多いので、とりすぎない工夫をしましょう。
- ★一度にたくさん冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかるので、飲みすぎに気をつけましょう。

## 食事でも気をつけましょう!

- ★給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので、水分補給をかねて牛乳を積極的にとりましょう。
- ★主食・汁物・おかずがそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスープなどの汁物は水分と塩分を一緒にとることができるので、献立に上手に取り入れましょう。



## 《今月の目標・・・暑さに負けない食事をしよう》

おいしそう 毎日ながめる 献立表

仙台市立南吉成中学校 3年

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆