



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	丸パン 牛乳 ハンバーグ夏野菜ソース 枝豆のポタージュ 美生柑	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	パプリカ トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ マッシュルーム みしょうかん	パン でん粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	803	33.6
2	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 フライドポテト 小松菜としめじのソテー	豆腐 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく しめじ とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	917	33.7
3	水	麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き 大豆の甘辛煮 みそけんちん汁	あじ 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しめじ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	780	38.0
4	木	コッペパン メープルジャム 牛乳 ツナとかぼちゃのマヨネーズ焼き ワンタンスープ 冷凍みかん	まぐろ油漬 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい めんま 根深ねぎ しょうが 乾しいたけ みかん	パン メープルシロップ ワンタン	マヨネーズ 油	867	29.9
5	金	★7月7日の七夕にちなんで★ 麦ごはん 牛乳 ひき肉とレンズ豆のカレー コロッケ(ソースなし) キャベツとコーンのソテー ゼリー	豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 ゼリー	油	881	29.9
8	月	校内合唱コンクール(お弁当の日)								
9	火	ごはん 牛乳 さばのトウバンジャン焼き 茎わかめの炒めもの 豚汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 くわかめ	にんじん	しょうが にんにく めんま とうもろこし ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	806	31.6
10	水	ごはん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 鶏じゃが しらす干し入り卵スープ	かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 あおさ しらす干し	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 じゃがいも でん粉	油	764	32.8
11	木	ソフトパン 牛乳 チリコンカン チキンチャウダー パナナ	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく パナナ	パン じゃがいも	油 バター	833	38.1
12	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター(4本) 切り干し大根のオイスターソース炒め トック入りキムチスープ	だいず 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかさぎ	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	切干しだいこん しめじ だいこん 根深ねぎ もやし はくさい	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 トック	油 ごま	846	28.7
15	月	海の日								
16	火	減塩パン 牛乳 鶏肉のレモンソース じゃがいもとウインナーのソテー うずら卵とわかめのスープ	鶏肉 ソーセージ 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	パセリ にんじん こまつな	レモン たまねぎ 根深ねぎ きくらげ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	801	36.9
17	水	えだまめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 吉野汁 冷凍みかん	あじ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが みかん	アルファ化米 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉	油	937	33.4
18	木	麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー ベーコンとズッキーニのソテー 小玉すいか	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃトマト ピーマン パプリカ	たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが プルーン (ビュレ) ズッキーニ すいか	ごはん 大麦	油	806	28.7
19	金	＜宮城の食材を味わおう＞ 小ミルクパン 牛乳 しょうゆラーメン 焼きぎょうざ(3コ) ゆで枝豆	豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ 根深ねぎ きくらげ にんにく しょうが えだまめ	パン 中華めん 小麦粉	油	751	30.0
8月										
26	月	◆給食セットを忘れずに◆ ごはん 韓国味付けのり 牛乳 家常豆腐 トマトと卵のスープ パインアップル(缶詰)	卵 生揚げ 豚肉 だいず	牛乳 のり	トマト にんじん にら	たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく パインアップル	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	油	803	30.1
27	火	小バターロール 牛乳 夏野菜のスパゲティ ししゃもフライ…2本(ソース) ゆで枝豆	ベーコン	牛乳 ししゃも	ピーマン パプリカ トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく マッシュルーム 枝豆	パン パン粉 小麦粉 スパゲティ 砂糖	バター 油	764	28.8
28	水	麦ごはん 牛乳 さわら塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	さわら 大豆 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しめじ だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 こうじ あぶらふ じゃがいも	油	770	34.0
29	木	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(5コ) 切り干し大根の炒り煮 冬瓜入りすまし汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん とうがん しめじ	ごはん 砂糖 でん粉	油	869	32.2
30	金	食パン スライスチーズ 牛乳 ふんわりハムのワイン風味 大麦入りミネストローネ パナナ	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく パナナ	パン 砂糖 大麦 じゃがいも	油	761	34.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※献立内容に合わせ、スプーンも持参しましょう。 ※献立内容は変更することがあります。

【今月の目標】 暑さに負けない食事をしよう
【今月の予定】 給食がない日 1年生…7/18(木)校外学習

【お願い】 この献立表は、夏休み明けの8月まで使用
します。2ヶ月間保管いただきますようお願いいたします。



本校生徒1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 830 kcal
・たんぱく質 27～41.5 g