

7月予定献立表

よ てい こん だて ひょう

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (水)	ご飯 かにしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご かに たら	にんにく あかパプリカ たけのこ まいたけ コーン えだまめ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら パンこ	645	24.7	
2 (木)	ソフトパン 信田煮 ほうれん草のごま和え 山菜うどん	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ なたと たまご	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ わらび たけのこ なめこ しめじ ねぎ	パン さとう ごま うどん こむぎこ はるさめ	596	27.4	
3 (金)	たけのご飯 赤魚の立田揚げ 肉じゃが なめこ汁 カットオレンジ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん なめこ ねぎ オレンジ しょうが	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	653	28.3	
6 (月)	夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー) 富谷市産ブルーベリーのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	もも みかん りんご トマト ブルーベリー しょうが たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす パプリカ	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	698	20.8	
7 (火)	黒角食パン 星のコロッケ(クラス用ソース) きのこと鶏肉のガーリックソテー 野菜スープ セタデザート<食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ しめじ コーン エリンギ えのきたけ セロリー ほうれんそう にんじん キャベツ	パン じゃがいも パンこ しょくぶつゆ でんぶん オリーブオイル ゼリー こむぎこ	586	20.0	
8 (水)	ピピンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら むぎ	612	23.7	
9 (木)	ご飯 味付き肉団子(2個) 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく みそ わかめ ぶたにく	ごぼう にんじん れんこん キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも パンこ	633	22.9	
10 (金)	ご飯 春巻き チンジャオロースー ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ もやし コーン キャベツ	ごはん しょくぶつゆ ごま でんぶん じゃがいも はるさめ でんぶん こむぎこ	667	21.3	
13 (月)	ご飯 さんまのごまみそ煮 まめまめサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう さんま みそ だいたい ハム たまご とうふ	えだまめ コーン ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん ドレッシング でんぶん ごま	644	28.2	
14 (火)	バターロールパン 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん だいこん セロリー キャベツ	パン バター じゃがいも	593	23.1	
15 (水)	ご飯 さばのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 豚汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう だいこん はくさい	ごはん しょくぶつゆ さとう さとういも	665	31.0	
16 (木)	米粉パン いちごジャム ハムチーズピカタトマトソース カラフルサラダ コーンポターージュ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ハム ひよこまめ なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ トマト たまねぎ コーン パセリ	パン さとう ドレッシング バター いちごジャム	678	25.7	
17 (金)	ご飯 かぼちゃ挽肉フライ(クラス用ソース) わかめのツナ和え えび団子汁	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ えびボール ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん いとみつば かぼちゃ	ごはん しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぶん	605	21.5	
20 (月)	ハヤシライス(ご飯 ハヤシシチュー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん バイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ごはん じゃがいも ゼリー しょくぶつゆ さとう	671	19.6	
21 (火)	ココアパン 白身魚カリカリフライ マカロニソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ほき	たまねぎ パセリ にんじん	パン しょくぶつゆ バター マカロニ こむぎこ じゃがいも でんぶん	659	23.8	利支
22 (水)	ご飯 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう いわし ささかまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし うめ しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも ゼリー	645	23.7	
27 (月)	ご飯 豚肉の塩だれ焼き じゃがいものそぼろ煮 舞茸汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん まいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん	626	27.6	利支
28 (火)	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ 中華野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン はくさい メンマ きゅうり	パン しょくぶつゆ ごま やしきそばめん ドレッシング	604	21.2	利支
29 (水)	ご飯 ほっけの塩焼き おから炒り もやし汁	ぎゅうにゅう ほっけ みそ とりにく おから ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし コーン	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	575	27.3	利支
30 (木)	ミルクパン マスタードチキン ブロッコリーのソテー ビーンズポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー なまクリーム だっしふんにゅう	コーン ブロッコリー たまねぎ しろいんげんまめ グリンピース	パン バター じゃがいも	692	27.6	利支
31 (金)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) パンパンジーサラダ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ バイン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	603	26.7	利支

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

えいせいな食事をしましょう。

《今月の地場産品(予定)》

- 富谷市…米 トマト もやし ブルーベリー
- 宮城県…ヨーグルト 糸みつば なめこ



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	636	650
たんぱく質(g)	24.5	21.1~32.5
脂質(g)	20.6	14.4~21.6
塩分(g)	2.9	2未満

《食育の日こんだて》7日…「七夕」

7月7日は七夕の日です。この日の夜、天の川をはさんで離れ離れになっている彦星と織姫が、年に1度だけ会うことができるという伝説にもとづいた星祭の行事です。七夕には、笹竹を立て、短冊に習い事の上達を願いかざりつけたり、そうめんを食べる風習があります。今日は、星形のコロッケとセタデザートです。七夕を味わってください。



- ◆ 食事の前には
しっかり手をあらいましょう。
- ◆ はいぜん台やつくえを
きれいにふきましょう。
- ◆ 給食当番の白衣はいつも
せいけつにしましょう。



手をきちんとあらおう