



7月 予 定 献 立 表



2026年：中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献 立 名	1献立	たんぱく質	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		給食なしの学校
		脂質 g	塩分 g	1群 タンパク質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1 水	とみや米のごはん 揚げギョーザ（3個） 切干大根のキムチ炒め みそ野菜スープ	792	28.6	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にら 人参	にんにく キムチ 玉ねぎ キャベツ 切干大根 もやし コーン ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	西成田
2 木	とみや米のごはん カニ玉 春雨サラダ 米粉ワントンスープ	762	25.7	卵 かにかま ハム 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 干ししいたけ メンマ ねぎ グリーンピース	ご飯 春雨 砂糖 米粉ワントン	ごま油 米油	
3 金	ビビンバ（とみや米のごはん 肉炒め ナムル） スーラータンスープ	782	37.0	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干ししいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油 ごま ラー油 ごま油	成中
6 月	とみや米のごはん 星のメンチカツ（クラス用ソース） カラフルきんぴら セタ汁 セタゼリー ＜食育の日献立＞	814	28.1	豚肉 かまぼこ	牛乳	パプリカ 人参 オクラ	ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ふ 片栗粉 うーめん パン粉 小麦粉 セタゼリー こんにゃく	米油 ごま ごま油	
7 火	ココアパン ミートオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	854	28.8	卵 ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	バター オリーブオイル	
8 水	夏野菜カレーライス （とみや米の麦ごはん 夏野菜カレー） 富谷産ブルーベリーのゼリー和え	830	26.6	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ	ブルーベリー レモン 生姜 にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ	ご飯 麦 ぶどうゼリー 砂糖 じゃがいも	米油	
9 木	とみや米のごはん ポークシューマイ（3個） たけのこと枝豆のオイスターソース炒め 五目中華スープ	720	30.4	豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳	パプリカ 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ コーン 枝豆 白菜 もやし 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	二中2年
10 金	とみや米のごはん 豚肉の甘辛炒め 野菜のごま酢和え エビボールスープ	802	31.6	豚肉 油揚げ えびボール	牛乳	にら 人参 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ごま ごま油	二中2年
13 月	とみや米のごはん あじフライ（クラス用ソース） ひじきの炒り煮 豚汁	776	29.0	あじ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米油	
14 火	背割りコッペパン チリコンカン ブロッコリーのサラダ もずくとたまごのスープ	777	38.7	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 ツナ かまぼこ 卵	牛乳 もずく	トマト ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン もやし	パン 砂糖 片栗粉	米油 ドレッシング	
15 水	とみや米のごはん お茶ふりかけ ぶりの西京焼き たけのこと厚揚げのたいたん ゆばと水菜のみそ汁 ＜日本味めぐり…京都府＞	748	34.0	ぶり みそ 絹厚揚げ 湯葉	牛乳	人参 さやいんげん 抹茶	たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ 水菜	ご飯 砂糖	米油	
16 木	とみや米のごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め キャベツのごまマヨサラダ じゃがもち汁	756	29.7	鶏肉 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 いも団子 こんにゃく	米油 マヨネーズ ドレッシング ごま	
17 金	とみや米のごはん かつおとじゃがいもの揚げ煮 わかめときゅうりの生姜和え おくずかけ	834	28.8	かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり もやし 生姜 ごぼう なす 干ししいたけ ねぎ	ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖 里芋 ふ うーめん	米油	二中 日中

※ 牛乳は、毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	788	830
たんぱく質(g)	30.6	26.9 ～ 41.5
脂質(g)	24.6	18.4 ～ 27.6
塩分(g)	3.0	2.5未満

＜地場産品＞

8日・・「富谷市産ブルーベリー」

今年もおいしいブルーベリーが収穫されました。地元の旬の味をみなさんに味わってほしいと思い、毎年この時期の給食にとりいれています。さわやかな、旬の味覚を味わってください。

★ **今月の目標**

★ 夏の食事について考えよう。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。急に暑くなるため食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになりますが、そのような時こそ、バランスのよい食事を食べるよう心がけましょう。暑さ対策をしっかり行い、「早寝・早起き・朝ごはん」と「適度な運動」で元気いっぱい楽しい夏を過ごしてほしいと思います。

★

＜日本味めぐり＞ 15日・・「京都府」

「西京焼き」は、京都の白みそ（西京みそ）に魚を漬け込んで焼いた、甘みと旨みのある日本の伝統料理です。
京都で「筍と厚揚げのたいたん」は煮物のことを言い、家庭料理として親しまれています。だし汁をじっくり染み込ませるように炊いて作るので、「たいたん」と呼ぶようです。
「水菜」の生産量は日本3位で、鍋や汁物などによく使われます。給食では、水菜と湯葉の味噌汁にしました。京都では白みそがよく使われるので、給食でも白みそを使用しています。また、お茶の生産量も多いので、お茶ふりかけをつけました。京都料理を食べて京都を旅した気分になってもらえたら嬉しいです。おおきに～

＜食育の日献立＞ 6日・・「七夕」

七夕は、天の川を隔てて離れ離れになった織姫と彦星が一年に一度、七月七日の夜に会うことが許されるという伝説から生まれた行事です。
織姫は「ベガ」、彦星は「アルタイル」という一等星として、16光年の距離を隔てて今も夜空で輝いています。七夕の夜、きれいな星空が見られるといいですね。
6日の「七夕汁」は、七夕の夜空をイメージした汁物です。天の川に見立てた温麺、星の形をしたかまぼこや麩、おくらを入れてみました。キラキラした星空を想像しながら食べてくださいね★

＜今月の地場産品（予定）＞ ・富谷市産・・米 ブルーベリー
・宮城県産・・牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ ビーマン 油ふ 麦
うーめん 米粉 玉ねぎ ズッキーニ きゅうり みずな なす
パン（県産小麦約50%使用）

