



7月 予定献立表



日 曜	献立名	1人1日 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 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		給食なし の学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1 月	ご飯 赤魚の生姜焼き 五目きんぴら なすのみそ汁	708 16.1	31.5 2.5	赤魚 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 なす ねぎ 生姜	ご飯 砂糖	米油 ごま油	成中 二中
地区 教 研										
3 水	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 冷凍マンゴー	762 18.2	32.5 3.8	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 には	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ マンゴー	ご飯 砂糖 でん粉	ドレッシング 米油 ごま油	東向中
4 木	横割り丸パン えびカツ (クラス用ソース) きのこのガーリックソテー カレーうどん	804 27.8	31.6 4.2	えび たら 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン たけのこ 干し椎茸	パン うどん パン粉	米油 オリーブオイル	東向中 富中1.2年
5 金	ご飯 星のハンバーグ (クラス用ケチャップ) れんこん炒め セタラーめん汁 セタゼリー ＜食育の日献立＞	760 18.5	26.8 3.8	鶏肉 ハム なんと	牛乳	人参 オクラ	れんこん コーン 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ	ご飯 うーめん 麸 セリー	米油	富中2年
8 月	ご飯 かに玉 ビーフンソテー チンゲンサイスープ	723 18.3	25.1 3.1	卵 豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ビーマン チンゲンサイ	干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ グリーンピース	ご飯 ビーフン でん粉	米油 ごま油	
9 火	パンキンパン コーンフライ (クラス用ソース) 切干し大根ともやしのサラダ ミートボールスープ	880 35.8	25.6 4.3	鶏肉	牛乳	人参 トマト	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	パン でん粉 小麦粉 パン粉	米油 ドレッシング	
10 水	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フルーツヨーグルト和え	841 19.1	22.7 2.3	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ スズキニ なす パプリカ りんご ブルーベリー みかん パイン	ご飯 麦 じゃが芋 砂糖	米油	
11 木	ご飯 豚肉の塩だれ焼き じゃがいものそぼろ煮 まいたけ汁	812 25.0	33.8 3.2	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 まいたけ ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	
12 金	ご飯 ほっけの塩焼き 絹揚げとじゃこのチャンプルー 大根のみそ汁 ブルーヨーグルト	748 16.0	34.4 4.1	ほっけ 絹揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし ヨーグルト	人参 には	もやし しめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 麸	米油 ごま油	
海 の 日										
16 火	背割りソフトパン チリコンカン ごぼうサラダ ラビオリスープ	897 33.1	34.9 4.2	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 マヨネーズ	
17 水	ご飯 南蛮風チキン キャベツとコーンの和風サラダ かき卵汁 冷凍黄桃	738 21.7	26.6 2.9	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 干し椎茸 ねぎ 桃	ご飯 でん粉	ドレッシング	富中特支
18 木	米粉フォカッチャ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー ビーンズポタージュ	810 21.5	42.3 4.2	鶏肉 ウィンナー インゲン豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	ブロッコリー	コーン 玉ねぎ グリンピース	パン じゃが芋	米油 バター	
19 金	ご飯 揚げしゅうまい(2個) ナムル 豆腐キムチスープ シークワーサーゼリー	823 22.7	28.2 3.2	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし にんにく 白菜 キムチ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 でん粉 セリー	米油 ラー油 ごま油	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、学校に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)	793	830
たんぱく質(g)	30.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.6	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

＜プチメモ＞

今月は、「まごは(わ)やさしい」の3品目「わ」の「わかめ」についてです。わかめの他に、ひじき・のり・昆布・もずくなどの海藻類が含まれます。不足しがちなミネラルや鉄分が豊富です。運動や勉強、日々の生活に欠かせない栄養素となっています！ぜひ、ご家庭でも積極的に取り入れていただきたいなと思います！...次号へ続く...

今月の目標

夏にふさわしい食生活を送りましょう。

夏は暑さで体が消耗し、体調をくずしやすい時期です。体調をくずさないための食事のコツを紹介します。

まず、冷たいものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしないこと。胃腸が冷えて食欲がなくなります。

次に、1日3食しっかり食べること。必要な栄養素がとれていないと夏バテしやすくなります。

また、夏野菜も食事に取り入れましょう。

夏が旬の野菜には、栄養素がたっぷり含まれているばかりか、体の熱をとってくれる働きもあります。



食育の日献立...5日「七夕の日」

7月7日は、「七夕の日」です。一年に一度、織姫と彦星が巡り合える日です。給食は、「星のハンバーグ」と、天の川をイメージした「セタラーめん汁」、「セタゼリー」もつきます。七夕の日は、短冊にお願い事を書いて、笹の葉に飾ると願いが叶うと言われてますね。皆さんの願い事は何でしょうか？ぜひ、給食を残さず食べて、皆さんの願い事が叶うといいですね！



今月の地場産品(予定)

米 もやし ブルーベリー 玉ねぎ(富谷市)
きゅうり なす キャベツ 大根(宮城県)