



7月予定献立表

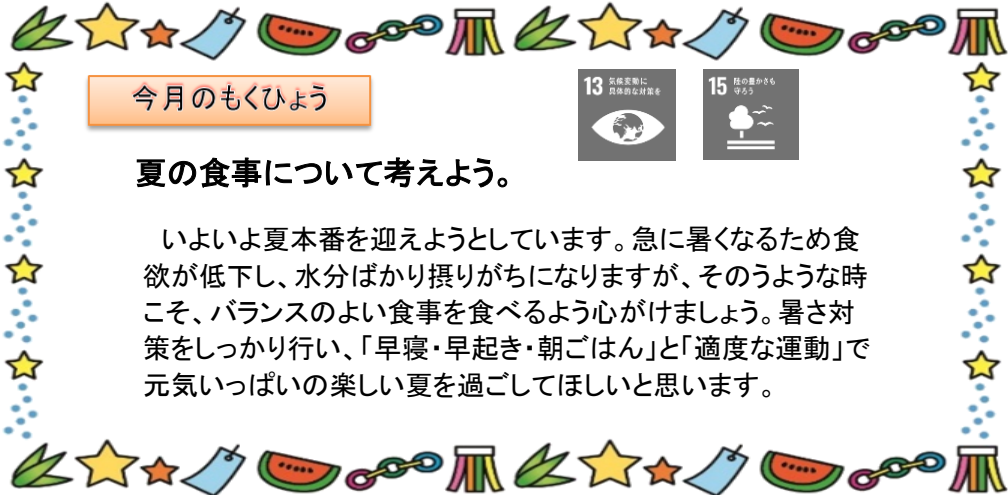


2026年：小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て  は、スプーンがあると食べやすい日です。	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
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (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 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ブルーベリー レモン しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト	ごはん むぎ じゃがいも しょくぶつゆ さとう ぶどうゼリー	641	21.7	富小
					16.6	1.9	
2 (木)	とみや米のごはん <食育の日こんだて> 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	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごぼう パプリカ にんじん ほししいたけ オクラ たまねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ ふ ごまあぶら うーめん ごま たなばたゼリー こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	647	23.2	
					20.8	2.1	
3 (金)	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>	ぎゅうにゅう ぶり みそ ゆば きぬあつあげ	にんじん たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ みずな ねぎ まっちゃん	ごはん しょくぶつゆ さとう	591	27.9	丘小3年 成東小5年 成小6年・明小 松支3.4年
					21.1	2.3	
6 (月)	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	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく かにかま	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ メンマ ねぎ チンゲンサイ しょうが グリンピース	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら しょくぶつゆ こめこワントン	595	21.5	日小3年 成東小5年
					18.0	2.4	
7 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ひよこまめ ツナ レンズまめ だいず かまぼこ たまご	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり もやし にんじん コーン	パン しょくぶつゆ ドレッシング かたくりこ さとう	575	29.6	
					20.5	2.7	
8 (水)	とみや米のごはん 揚げギョーザ(2個) 切干大根のキムチ炒め みそ野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんにく キムチ たまねぎ きりぼしだいこん なら キャベツ もやし コーン ねぎ にんじん	ごはん さとう こむぎこ しょくぶつゆ ごまあぶら	605	22.9	富小4年 東向小3年
					21.1	2.3	
9 (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	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちくわ あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マヨネーズ ごま ドレッシング いもだんご	589	24.2	松支5.6年
					18.9	1.7	
10 (金)	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  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あじ ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	601	23.8	松支1.2年
					21.2	2.3	
13 (月)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ えびボール	しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ たまねぎ なら たけのこ はくさい キャベツ にんじん もやし こまつな	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう マロニー ごまあぶら	622	25.5	松支3.4年
					22.0	2.3	
14 (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	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ コーン トマト	パン バター じゃがいも オリーブオイル	608	21.6	
					25.8	2.5	
15 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ はくさい チンゲンサイ ほうれんそう もやし ほししいたけ たけのこ えのきたけ にんじん	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう ラーゆ ごまあぶら かたくりこ	609	29.5	松支5.6年
					22.5	3.0	
16 (木)	とみや米のごはん ポークシューマイ(2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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが たけのこ コーン ほししいたけ パプリカ えだまめ にんじん はくさい もやし ねぎ こまつな たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら こむぎこ	546	24.2	東向小5年 あけ2～4年 松支1～4年
					16.9	2.0	
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	ぎゅうにゅう かつお わかめ あぶらあげ とうふ	きゅうり もやし しょうが ごぼう ねぎ にんじん なす ほししいたけ こまつな	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも うーめん まめふ しょくぶつゆ さといも	648	23.6	東向小5年 あけ小・日小 成東小・成小
					19.2	2.4	

※ 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下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。★ 牛乳は毎日つきます。



今月のもくひょう

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」で元気いっぱいの楽しい夏を過ごしてほしいと思います。

《食育の日こんだて》 2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。

2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★



《地場産品》

1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 ピーマン 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)



平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	606	650
たんぱく質(g)	24.6	21.1～32.5
脂 質(g)	20.4	14.4～21.6
塩 分(g)	2.3	2未満

《日本味めぐり》 3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～

