



# 7がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	金	<b>ごはん</b> チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ かわちばんかん	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ かわちばんかん	559	22.4	
4	月	ナン スパイスカレー えだまめとコーンのソテー	ナン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト(缶) にんじん とうもろこし えだまめ もやし	569	29.1	
5	火	<b>わかめごはん</b> ししゃもフライ ごもくまめ オクラのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ふ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも だいたい ちくわ こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ オクラ	608	23.7	
6	水	小こめこパン スパゲティシチリアーノ カシューナッツとひよこまめのあげに クラッシュゼリーのフルーツカクテル	パン こめこ スパゲッティ あぶら カシューナッツ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ にほし	なす にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	730	27.9	
7	木	～きょうは七夕です～ <b>ごはん</b> ハンバーグトマトソースがけ たなばたうーめんじる	ごはん うーめん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほししいたけ	576	22.1	
8	金	<b>ごはん</b> チャプチェ キムチスープ	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん なら ほししいたけ はくさい	620	24.9	
11	月	しょくパン いちごジャム いかのハーブやき ラタトゥイユ やさいとたまごのスープ	パン あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いか ベーコン たまご	にんにく なす ズッキーニ あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト(缶) にんじん チンゲンサイ ジャム	562	26.6	
12	火	<b>しそごはん</b> にくじゃが あげぎょうざ ミントマト	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しそ にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ なら にんにく しょうが ミントマト	640	20.7	
13	水	小コッペパン ソースやきそば コーンいりたまごスープ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しなちく とうもろこし チンゲンサイ	570	25.6	
14	木	<b>ごはん</b> ゴーヤチャンブルー もずくのみそしる れいとうみかん	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご もずく あぶらあげ	にがうり えのきたけ ねぎ みかん	580	20.9	
15	金	<b>ごはん</b> さばのトウパンジャンやき きりぼしだいこんのいりに けんちんじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	644	26.2	
18	月	<b>海の日</b>						
19	火	～リオオリンピックがはじまります～ コッペパン もやしとチンゲンサイのスープ フェジョアーダ コーヒープリン	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィナーソーセージ	にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし たまねぎ グリンピース パセリ にんにく	579	25.2	
20	水	<b>なつやさいカレー (むぎごはん)</b> むしとうもろこし すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ なす にんにく とうもろこし すいか	657	20.5	

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。☞ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。 【13回】

【4年:12回】  
【5年:10回】

《今月の給食目標》

- 食事やおやつの上手なとり方を知ろう
- 食生活と健康について考えよう

～お知らせ～

1日 ひまわりは校外学習のため給食はありません。  
6・7・8日 5年生は野外活動のため給食はありません。  
12日 4年生は校外学習のため給食はありません。  
※夏休み明けは、8月25日(木)【パン】より始まります。

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 630 kcal  
・たんぱく質 23.6 g



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ	🔑 ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わ かめ たまご とうふ	ピーマン たけのこ ほしいたけ に んじん ねぎ チンゲンサイ	
4	月	ナン ぎゅうにゅう スパイスカレー えだま めとコーンのソテー	🔑 ナン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト(缶) にんじん とうも ろこし えだまめ もやし	
5	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ 五目豆 オクラのみそしる	🔑 ごはん パンこ こむぎ こ あぶら さとう じゃ がいも ふ	わかめ きゅうにゅう し しゃも ホキ だいず ちく わ こんぶ とうふ あぶ ら	にんじん たけのこ オクラ	
6	水	小こめこパン ぎゅうにゅう สปาゲティシ チリアーノ カシューナッツとひよこまめの あげに クラッシュゼリーのフルーツカクテ	🔑 パン こめこ สปาゲッ ティ あぶら カシューナツ ごま さとう デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ かた くちいわし	なす にんじん パセリ たまねぎ に んにく しょうが トマト(缶) みかん (缶) もも バインアップル(缶)	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソ スがけ たなばたうーめんじる	🔑 ごはん うーめん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほしいたけ	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ キムチ スープ	🔑 ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ	たまねぎ にんじん なら ほしいた け はくさい	
11	月	コッペパン ぎゅうにゅう いかのハーブや き ラタウイユ やさいとたまごのスープ いちごジャム	🔑 パン あぶら でんぶ ん	ぎゅうにゅう いか ベー コン たまご	にんにく なす ズッキーニ あかピー マン きピーマン たまねぎ トマト (缶) にんじん チンゲンサイ ジャム	
12	火	しそごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あげ ぎょうざ ミノトマト	🔑 ごはん じゃがいも あ ぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく	しそ にんじん さやえんどう たまね ぎ キャベツ なら にんにく しょうが ミノトマト	
13	水	小コッペパン ぎゅうにゅう ソース焼きそ ば(お皿用) コーンいりたまごスープ ヨー グルト	🔑 パン ちゅうかめん あ ぶら でんぶん デ ザート	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご ハム ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまね ぎ もやし しなちく とうもろこし チン ゲンサイ	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 れいとうみかん	🔑 ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ たまご もずく あぶ らあげ	にがり えのきたけ ねぎ みかん	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのトウバンジャン やき きりほしだいこんのいりに けんち んじる	🔑 ごはん さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん ほしいたけ だいこん ご ぼう ねぎ	
19	火	コッペパン ぎゅうにゅう もやしとチンゲン サイのスープ フェジョアータ コーヒープリ ン	🔑 パン あぶら デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず ウイナーソーセージ	にんじん チンゲンサイ たけのこ も やし たまねぎ グリンピース パセリ にんにく	
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカ レー こんにやくとしなちくのいりに すいか	🔑 ごはん おおむぎ じゃ がいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レ ンズまめ チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマ ト たまねぎ なす にんにく しなちく すいか	
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			
			🔑			

仙台市立 学校長 様 平成 年 月 日  
 ○月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて  
 承諾いたします。  
 年 組 保護者名 印