



7月予定献立表



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	麦ごはん 牛乳 焼肉丼の具 冬瓜入りスープ パイナップル	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく とうがん ほししいたけ もやし パイナップル(缶)	ごはん 大麦 砂糖	油 ごま	774	27.8
2	金	<北海道産の「ほたて」を使用した「ほたてフライ」を食べてみよう> ミルクパン 牛乳 ほたてフライ(ソース) 粉ふきいも トマトとレタスのスープ	ほたて 鶏肉 卵	牛乳	パセリ トマト	レタス たまねぎ えのきたけ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	884	36.6
5	月	<仙台空襲献立> さつまいもごはん 牛乳 あつあげのピリ辛煮 すいとん汁 ヨーグルト	生揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	さやいんげん にんじん	ねぎ しょうが しめじ ごぼう だいこん ほししいたけ	アルファ化米 さつまいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 白玉粉	油	761	28.6
6	火	食パン いちごジャム 牛乳 かつおとじゃがいものスパイス炒め 野菜スープ オレンジ	かつお ひよこ豆 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし オレンジ	パン でんぷん じゃがいも ジャム	油	821	35.2
7	水	<七夕献立> 麦ごはん 牛乳 ドライカレー 星のコロッケ セブンスープ ゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン オクラ	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉マカロニ ビーフン ゼリー	油	899	27.9
8	木	わかめごはん 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の炒り煮 にらと卵のみそ汁	さわら 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ	ごはん 砂糖	油	814	35.9
9	金	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのピザソースかけ コーンチャウダー 小松菜とベーコンのソテー	鶏肉 豚肉 いんげん豆 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト(缶) こまつな	とうもろこし たまねぎ にんにく もやし	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	859	34.5
12	月	<お盆献立> 麦ごはん のりのつくだ煮 牛乳 えびフライ(ソース) 昆布とがんとどきの煮物 おくずかけ	えび がんとどき 油揚げ	牛乳 こんぶ のり	にんじん さやえんどう	なす ごぼう ほししいたけ	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 うーめん じゃがいも ふ でんぷん	油	816	27.4
13	火	<旬のモロヘイヤで粘り強く！> 背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン マカロニのカレーソテー モロヘイヤ入り卵スープ	豚肉 大豆 ウィンナーソーセージ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン マカロニ	油 バター	834	35.9
14	水	ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁	さば さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	832	33.0
15	木	<夏野菜から元気をもらおう！> 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー もやしとピーマンのソテー 冷凍みかん	豚肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん ピーマン	たまねぎ なす にんにく もやし みかん	ごはん 大麦 じゃがいも	油	805	27.1
16	金	<旬のくだもの・すいか> 小ココアパン 牛乳 担々麺 ししゃもフライの南蛮漬け すいか	豚肉 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん にら	しょうが ゼーサイ もやし ねぎ たまねぎ すいか	パン 中華麺 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	836	31.4
19	月	<日本味めぐり「愛媛県」一宇和島市産の「まだい」を使用した「たいめし」> たいめし 牛乳 鶏肉の竜田揚げ いもたき アーモンド入り小魚	たい 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 いりこ こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	アルファ化米 砂糖 でんぷん さといも	油 アーモンド	783	41.4
20	火	<東京2020オリンピック・パラリンピックにちなんで仙台は「イタリア」のホストタウン> 米粉フォカッチャ 牛乳 ラザニア ストラッチャテッラ(伊77風卵スープ) マCHEDONIA(伊77風フルーツポンチ)	豚肉 卵 おから	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし みかん(缶) りんご(缶) パイナップル(缶) もも(缶) レモン	パン 米粉 スパゲッティ パン粉 砂糖	油	869	39.8

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。

※ 献立内容は変更することがあります。

※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いいたします。

<給食なしのお知らせ>

- ☆5日(月) ファイナル(3年)
- ☆6日(火) 校外学習(1年)



生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830 kcal
・たんぱく質 27~41.5g

◆ 今月の給食目標 ◆ ・食生活と健康について考えよう

