



# 7月 予定献立表



仙台市立坪沼小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	火	麦ごはん 牛乳 にくどうふ ほうれんそうのごまあえ オレンジ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ほうれんそう もやし オレンジ	677	28.0
2	水	ツイストパン 牛乳 ハムチーズフライ きりぼしだいこんサラダ パナナ	パン パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ	きりぼしだいこん にんじん とうもろこし きゅうり レモン パナナ	756	24.8
3	木	★お誕生日給食★ ちゅうかおこわ 牛乳 あげぎょうざ とうふスープ フルーツポンチ	ごはん こめ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ねぶかねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ なら にんにく しょうが もやし りんご パインアップル もも レモン	644	19.9
4	金	麦ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちん汁 れいとうみかん	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ さばぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ みかん	709	28.1
7	月	★七夕メニュー★ てまきずし(すめし てまきのり ツナそぼろ きゅうり かんぴょう いらたまご) 牛乳 あまのがわうーめんじる たなばたゼリー	ごはん さとう ごま あぶら ふ うーめん でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう のり まぐろ たまご あぶらあげ さばぶし	たまねぎ きゅうり かんぴょう にんじん さやえんどう なす ごぼう ほししいたけ	778	26.4
8	火	麦ごはん 牛乳 なつとう さといものそぼろに ひきな汁	ごはん おおむぎ さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく だいず あぶら あげ さばぶし	にんじん グリンピース ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん	695	27.3
9	水	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン やさいスープ ぼうチーズ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン チーズ	にんじん トマト(缶) ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ パセリ	708	31.1
10	木	麦ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ひじきのいりに れいとうみかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいず あぶらあげ	グリンピース にんじん ごぼう みかん	627	24.4
11	金	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー コンソメスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく レンズまめ ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ パセリ	726	29.0
14	月	麦ごはん 牛乳 あじフライカレー味 (バックソース) とんじる グレープフルーツ	ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ グレープフルーツ	723	26.6
15	火	★地域給食会★ チャーハン 牛乳 むししゅうまい ワンタンスープ れいとうパインアップル	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう でんぷん こむぎこ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぶかねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし パインアップル	619	20.1
16	水	ソフトドッグパン 牛乳 サーモンのパンこやき パンブキンポタージュ ミニトマト	パン パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ チーズ クリーム	パセリ にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ミニトマト	729	30.4
17	木	セルフおやこどん (麦ごはん とりにくのたまごとじ) 牛乳 じゃがいものみそしる こだますいか	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ さばぶし	たまねぎ ほししいたけ みつば さやいんげん ねぶかねぎ すいか	723	28.2
18	金	麦ごはん 牛乳 すぶた はるさめスープ アーモンドいりこざかな	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう はるさめ アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ いりこ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ なら ねぶかねぎ もやし ほししいたけ	710	23.9

※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。

## ★今月の給食目標★

### 食生活と健康について考えよう

本校5・6年生の1回あたりの 学校給食摂取基準	
・エネルギー	725 kcal
・たんぱく質	27.2 g

なつ やす  
**夏休みがはじまります**  
まちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

なつ やす  
**夏休みも**

はや ね  
**早寝**

わす  
**忘れずに!**

はや お  
**早起き**

あさ  
**朝ごはん**