

# 7月の予定献立表



＝今月の目標＝ 暑さに負けない食事をしよう

仙台市太白学校給食センター

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,  
八木山中, センター

| 日  | 曜日 | 献立名  | 主な食品と働き                   |                        |                         |  |                                 |                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>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  | 水  | ごはん 牛乳 かじきのあんかけ<br>大豆とれんこんの炒め物 みそかきたま汁   | かじき だいず<br>豚肉 鶏卵<br>豆腐 みそ | 牛乳                     | さやいんげん<br>ごまつな<br>にんじん  | しょうが れんこん<br>乾しいたけ 根深ねぎ                      | ごはん でん粉<br>砂糖                   | 米油 ごま<br>ごま油         | 845             | 33.9         |
| 2  | 木  | ★旬の野菜 スズキニ・なす・かぼちゃ・トマト★<br>麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 大根サラダ<br>あおさペイジポテト 飲むヨーグルト              | 豚肉                        | 牛乳 あおさ<br>チーズ<br>ヨーグルト | かぼちゃ<br>にんじん<br>トマト     | スズキニ たまねぎ<br>なす にんにく だいこん<br>きゅうり とうもろこし レモン | ごはん 大麦<br>じゃがいも 砂糖              | 米油                   | 845             | 23.5         |
| 3  | 金  | 丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース)<br>大豆と野菜のトマト煮 バインアップル  | 豚肉 鶏肉<br>だいず              | 牛乳                     | にんじん<br>トマト             | たまねぎ とうもろこし<br>にんにく バインアップル                  | パン パン粉<br>じゃがいも 砂糖              | 米油<br>オリーブ油          | 868             | 33.0         |
| 6  | 月  | ★七夕の献立★<br>わかめごはん 牛乳 まぐろのみそ漬け焼き<br>キャベツときゅうりの即席漬 うーめん汁<br>七夕ゼリー                    | まぐろ みそ<br>豆腐 油揚げ<br>さば節   | わかめ 牛乳                 | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>根深ねぎ ごぼう<br>乾しいたけ               | ごはん 砂糖<br>温麺 さといも<br>ゼリー        | 米油                   | 782             | 34.4         |
| 7  | 火  | ミルクパン 牛乳 たらびザソースかけ<br>きのこと卵のスープ グレープフルーツ   | たら ベーコン<br>鶏卵             | 牛乳                     | トマト<br>にんじん<br>パセリ      | たまねぎ にんにく<br>まよろけ えのきたけ<br>乾しいたけ グレープフルーツ    | パン でん粉<br>砂糖                    | 米油<br>オリーブ油          | 816             | 34.7         |
| 8  | 水  | ごはん 味付けのり 牛乳 豆腐の中華煮<br>いかの松笠焼き 冷凍りんご   | いか 豆腐<br>豚肉 うずら卵<br>みそ    | 牛乳 のり                  | にんじん                    | しょうが 根深ねぎ<br>もやし たけのこ<br>きくらげ にんにく りんご       | ごはん 砂糖<br>でん粉                   | 米油<br>ごま油            | 793             | 35.1         |
| 9  | 木  | 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ししゃものから揚げ<br>小松菜のおひたし すいとん汁  | 油揚げ                       | 牛乳 ししゃも<br>ひとえぐさ       | ごまつな<br>にんじん            | もやし ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                         | ごはん 大麦<br>すいとん さといも             | 米油                   | 787             | 26.1         |
| 10 | 金  | ★旬の野菜 パプリカ・スズキニ・なす・トマト★<br>小横割り丸パン 牛乳 夏野菜のスパゲッティ<br>豆腐ハンバーグ(ソース) オレンジ<br>アーモンド入り小魚 | 豆腐 ベーコン                   | 牛乳 いりこ                 | パプリカ<br>トマト             | たまねぎ スズキニ<br>なす にんにく<br>オレンジ                 | パン<br>スパゲッティ                    | 米油<br>オリーブ油<br>アーモンド | 766             | 31.8         |
| 13 | 月  | 麦ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ<br>肉じゃが きゅうりのしそ風味漬  | 生揚げ 豚肉                    | 牛乳                     | しそ<br>にんじん              | きゅうり たまねぎ<br>えだまめ                            | ごはん 大麦<br>砂糖 じゃがいも              | 米油 ごま                | 828             | 25.9         |
| 14 | 火  | 食パン ソフトチーズ 牛乳 豚肉のマスタード焼き<br>ラビオリスープ 冷凍みかん  | 豚肉 ベーコン                   | 牛乳 チーズ                 | にんじん<br>パセリ             | たまねぎ キャベツ<br>みかん                             | パン 小麦粉                          | 米油                   | 824             | 33.0         |
| 15 | 水  | ★7月21日は土用の丑の日★<br>ごはん 牛乳 さんまのかば焼き<br>刻み昆布の炒め煮 小松菜とじゃがいものみそ汁                        | さんま 油揚げ<br>だいず 豆腐<br>みそ   | 牛乳 こんぶ                 | にんじん<br>ごまつな            | 根深ねぎ   | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃがいも             | 米油                   | 858             | 28.4         |
| 16 | 木  | 麦ごはん 牛乳 さけのごま照り焼き<br>わかめサラダ(青じそドレッシング)<br>韓国卵スープ                                   | さけ 豚肉<br>鶏卵               | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>にら              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ もやし<br>にんにく                | ごはん 大麦<br>砂糖 でん粉                | ごま 米油<br>ごま油         | 755             | 35.6         |
| 17 | 金  | ★食育の日 インドの料理★<br>米粉炊飯(ハーブ) 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ<br>大豆のサブジ コンソメスープ ヨーグルト                  | 鶏肉 だいず<br>ベーコン            | 牛乳<br>ヨーグルト            | パプリカ<br>トマト パセリ<br>にんじん | レモン たまねぎ<br>セロリー えのきたけ                       | パン 米粉 砂糖<br>はちみつ でん粉<br>じゃがいも   | 米油                   | 787             | 40.8         |
| 20 | 月  | ★旬の食べ物 あじ★<br>わかめごはん 牛乳 あじの塩焼き 具汁<br>バインアップル                                       | あじ だいず<br>豆腐 みそ           | わかめ 牛乳                 | にんじん<br>ごまつな            | だいこん ごぼう<br>根深ねぎ バインアップル                     | ごはん さといも                        | 米油                   | 749             | 31.9         |
| 21 | 火  | バターロールパン 牛乳 ホキフライ(ソース)<br>ジャーマンポテト 卵スープ  | ホキ ベーコン<br>鶏卵             | 牛乳                     | パセリ<br>にんじん             | たまねぎ キャベツ                                    | パン パン粉<br>小麦粉 じゃがいも<br>でん粉      | バター<br>米油            | 880             | 31.9         |
| 22 | 水  | ごはん ひじきふりかけ 牛乳<br>焼きぎょうざ(2個) ワンタンスープ 冷凍白桃  | 豚肉                        | 牛乳 ひじき                 | にんじん<br>ごまつな            | キャベツ もやし<br>根深ねぎ しょうが もも                     | ごはん 小麦粉                         | 米油<br>ごま油            | 756             | 23.5         |
| 27 | 月  | ごはん 牛乳 ポークカレー<br>コールスロー(ホワイトドレッシング)<br>果肉入りヨーグルト                                   | 豚肉                        | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト        | にんじん                    | たまねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり                       | ごはん<br>じゃがいも                    | 米油                   | 848             | 24.1         |
| 28 | 火  | ソフトパン 牛乳 ハンバーグ(ソース)<br>ミネストローネ メロン   | 豚肉 鶏肉<br>ベーコン             | 牛乳                     | にんじん<br>トマト パセリ         | たまねぎ キャベツ<br>にんにく セロリー メロン                   | パン マカロニ                         | 米油<br>オリーブ油          | 803             | 29.1         |
| 29 | 水  | 黒パン 牛乳 肉だんごスープ<br>海藻サラダ(青じそドレッシング)<br>白花豆コロッケ(ソース)                                 | 豚肉 鶏肉<br>いんげんまめ           | 牛乳 わかめ                 | にんじん                    | たまねぎ しょうが<br>根深ねぎ キャベツ<br>きゅうり               | パン パン粉<br>でん粉 はるさめ<br>じゃがいも 小麦粉 | ごま油 米<br>油           | 894             | 26.3         |
| 30 | 木  | ミルクパン 牛乳 かじきのガーリックソースかけ<br>コーン入り卵スープ 冷凍バインアップル                                     | かじき<br>ベーコン 鶏卵            | 牛乳                     | にんじん<br>パセリ             | たまねぎ にんにく<br>とうもろこし バインアップル                  | パン 砂糖 でん<br>粉                   | 米油<br>オリーブ油          | 832             | 34.7         |
| 31 | 金  | 小チーズパン 牛乳<br>わかさぎフライ(ソース) トマトソースペンネ<br>枝豆とコーンのサラダ(洋風ドレッシング)                        | ベーコン                      | チーズ 牛乳<br>わかさぎ         | にんじん<br>パセリ トマト         | たまねぎ しょうが<br>にんにく えだまめ<br>キャベツ とうもろこし        | パン パン粉<br>小麦粉 マカロニ              | 米油<br>オリーブ油          | 847             | 32.8         |

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※ 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。

◇29日(水), 30日(木)のパンは、コッペ型です。

生徒1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830kcal  
・たんぱく質 27.0-41.5g

令和元年度学校給食標語優秀賞  
食材に感謝をこめていただきます



令和元年度学校給食標語優秀賞  
給食で体も頭も活性化