



7月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	金	◇給食人気メニュー ~揚げパン~◇ 揚げパン チキンとブロッコリーのサラダ ビーフンスープ りんごゼリー	牛乳 チキンフレーク 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし たけのこ ねぎ	パン なたね油 上白糖 粉糖 ビーフン ごま油 ゼリー	747 kcal 25.0 g 28.0 g 2.9 g
4	月	ごはん メンチカツ (パックソース) わかめといかの和え物 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 メンチカツ わかめ 笹かまぼこ いか 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	キャベツ きゅうり にんじん もやし 小松菜 ねぎ	ごはん なたね油 ごま油 上白糖	806 kcal 28.7 g 25.1 g 2.7 g
5	火	米粉パン 五目うどん 野菜と豚肉の炒め物 オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 豚肉	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし キャベツ オレンジ	パン うどん 米ぬか油	741 kcal 36.1 g 21.2 g 4.7 g
6	水	ごはん 焼肉丼の具 トック入りスープ ミルクメイクコーヒー	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ もやし にんじん 大根 キャベツ ねぎ	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 トック ごま油	731 kcal 28.8 g 16.0 g 3.0 g
7	木	◇ふるさと給食◇ ごはん はも丼の具 おくすかけ 七夕ゼリー	牛乳 あなご 凍り豆腐 絹ごし豆腐	ごぼう にんじん しいたけ ほうれん草 さやえんどう	ごはん 上白糖 じゃがいも しらたき でん粉 豆麩 セリー	703 kcal 25.5 g 13.5 g 2.8 g
8	金	◇ふるさと給食◇ ごはん まぐろのしぐれ煮 塩ちゃんこ鍋 冷凍りんご	牛乳 まぐろ ミートボール 油揚げ 絹ごし豆腐	にんじん 大根 白菜 もやし ねぎ りんご	ごはん なたね油 上白糖 ごま	781 kcal 36.8 g 22.1 g 3.0 g
11	月	◇夏野菜を食べよう!!◇ ソフトパン 夏野菜のミートソースペンネ 野菜スープ レモンタルト	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ スズキニ トマト缶詰 大根 キャベツ コーン	パン マカロニ 米ぬか油 じゃがいも レモンタルト	765 kcal 24.8 g 24.6 g 3.5 g
12	火	菜めし ウィンナーの卵巻き ブロッコリーのおひたし じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏卵 ウィンナー 笹かまぼこ 絹ごし豆腐 味噌	ブロッコリー もやし 小松菜 にんじん ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	706 kcal 26.2 g 17.5 g 4.0 g
13	水	背割りコッペパン スティックハンバーグ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ハンバーグ マグロツナ ベーコン	玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり カリフラワー コーン にんじん たまねぎ ほうれん草	パン 米ぬか油 上白糖 ドレッシング マカロニ	772 kcal 30.0 g 32.4 g 3.7 g
14	木	◇鉄分強化メニュー◇ ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め たまごスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 味噌 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん もやし 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 セリー	745 kcal 27.7 g 19.7 g 2.2 g
15	金	丸パン 肉団子のトマトソース (3こ) コーンサラダ パンブキンシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	703 kcal 29.6 g 23.1 g 2.9 g
19	火	ココアパン しょうゆラーメン もやしの中華和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 なると 笹かまぼこ	小松菜 メンマ ねぎ もやし にんじん キャベツ みかん	パン 中華麺 米ぬか油 上白糖 ごま油	766 kcal 28.1 g 21.9 g 5.4 g
20	水	給食回数調整日(お弁当の日)				

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈の「ふるさと給食」の『塩釜サラダ』をご紹介します。

- 材料(4人分):キャベツ100g(2枚),にんじん20g,
 笹かまぼこ60g(2枚),冷凍わかめ40g,
 冷凍おきえび100g,冷凍いか(短冊カット)60g
 ★たれ★
 レモン汁大さじ1,こいくちしょうゆ大さじ1,
 さとう大さじ1,サラダ油大さじ2,七味唐辛子少々

作り方は動画を見てね!



給食室からのお知らせ

・夏休み前の給食は、7月19日(火)が最終日となります。

最後に給食当番になったみなさんは、洗濯をアイロンをかけて、8月24日(水)に持ってきてください。
夏休み期間中は、ご家庭で給食着の管理をお願いします。

- 8月24日(水)はお弁当の日となっております。翌日の25日から給食が始まります！