

令和6年 7月 小学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日曜	こんだてめい			食品のはたらき					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
	食材等の都合により献立が変わることがあります			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
1月	うどん	牛乳	煮卵 枝豆ときゅうりのあさづけ カレーうどん汁	うどん さとう	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ きゃべつ たまねぎ ねぎ	605 26.1 20.9 3.6
2火	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 三色サラダ 鶏だんごスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな にら	きゃべつ しょうが きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	582 24.3 16.5 2.3
3水	まるパン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ じゃがバター トマトスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゃべつ ズッキーニ	607 25.4 22.0 3.1
4木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き うま塩キャベツ 豆乳坦々スープ	ごはん	ドレッシング ごま ごまあぶら あぶら	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし しょうが	661 26.2 26.4 2.0
5金	ちらしずし	牛乳	星型コロケ 枝豆サラダ 七タすまし汁 七タゼリー <七夕の行事食>	ちらしずし じゃがいも パンこ ふ ゼリー	あぶら ドレッシング	牛乳	にんじん オクラ	えだまめ きゃべつ たまねぎ しいたけ	697 21.6 20.9 2.7
8月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 小松菜のごまあえ キムチ豚汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく	642 25.4 19.3 3.0
9火	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜カレー チキンカツ 枝豆	ごはん パンこ	あぶら	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす ズッキーニ たまねぎ コーン しょうが にんにく えだまめ	720 25.7 24.1 2.8
10水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) わかめサラダ 五目しょうゆラーメンスープ レモンゼリー	ラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ ゼリー	ドレッシング あぶら	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく	581 28.5 15.6 3.8
11木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ) 上州きんぴら とうがんのみそ汁	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ とうがん たまねぎ	639 28.8 20.7 2.0
12金	ミルクパン	牛乳	ハムチーズピカタ ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ	パン	ドレッシング あぶら	牛乳 チーズ なまクリーム	かぼちゃ にんじん	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	630 23.2 23.0 2.4
16火	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップ(2) 小松菜のナムル 八宝菜	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	625 28.1 18.5 2.3
17水	上州かみなり ごはん	牛乳	だし巻きたまご 五目豆 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ	612 25.1 17.7 3.4
18木	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ キャベツのマリネ 肉じゃが	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	牛乳	にんじん いんげん	きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ したらき	657 20.3 20.7 1.4
19金	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ カラフルサラダ コーンスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	牛乳 脱脂粉乳	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン マッシュルーム	679 25.2 30.0 3.7

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

- きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、ごまつなは 前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきまます。

月平均栄養量

638
25.3
21.2
2.8

行事食 ~七夕~

ちらしずし 牛乳
星型コロケ
枝豆サラダ
七タすまし汁 七タゼリー



夏野菜を食べよう

なす、トマト、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、オクラ、とうがんなど



【7月分給食費口座振替日】
7月31日(水)

毎月19日はいただきますの日

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。
食を共にする共食は、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。
食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」も忘れずに！



みんなで食べると
おいしいね！