

令和8年 7月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品の働き						栄養価		
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	水	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のごまあえ なす入り肉うどん汁	ぶたにく なると 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ なす しいたけ	うどん さとう パン粉	あぶら ごま	800 31.8 24.6 4.3
2	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ 星型マカロニスープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	829 31.9 31.9 3.4
3	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) チンジャオロース とうがんのスープ	ぶたにく 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油	750 28.1 20.6 2.4
6	月	ごはん	牛乳	肉だんご(3) 春雨サラダ 豚キムチ	肉だんご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ 春雨	あぶら ごま油	810 29.2 23.6 3.4
7	火	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ <行事食~七夕~> 枝豆ときゅうりのあさづけ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ しめじ	ちらしずし じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	あぶら	796 24.9 17.6 3.5
8	水	こめっこぼん	牛乳	チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	パン さとう じゃがいも	オリブオイル	742 36.4 29.5 3.6
9	木	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 ビーフンスープ 杏仁フルーツあえ	とりにく ミートボール 大豆	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん キャベツ しいたけ しょうが パイン もも	ごはん ビーフン さとう	あぶら	769 27.1 18.1 2.4
10	金	ラーメン	牛乳	海鮮しゅうまい(3) わかめサラダ 担々麺スープ 冷凍パイン	えび いか ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが パイン	ラーメン かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま ごま油	785 31.8 22.1 4.1
13	月	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 切り干し大根のあえもの 肉じゃが	あじ ぶたにく	牛乳 青のり	にんじん いんげん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり もやし しらたき	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま	790 28.6 22.3 1.7
14	火	背割り コッペパン	コーヒ 牛乳	スラッピージョー カラフルサラダ かぼちゃのスープ	ぶたにく 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ かぼちゃ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	756 27.8 24.0 3.5
15	水	麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚夏野菜カレー オムレツ マスカットゼリーフルーツあえ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが パイン もも	麦ごはん じゃがいも ゼリー	オリブオイル	856 27.8 24.0 3.5
16	木	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆 うま塩もやし ワンタンスープ(肉入り) アセロラミニゼリー	厚揚げ ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	ごはん さとう ゼリー かたくりこ ワンタンの皮	あぶら ドレッシング ごま油	744 25.6 19.9 3.0
17	金	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	さばのスタミナ焼き ひじききんぴら 夏野菜豚汁	さば とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ とうがん たまねぎ ズッキーニ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	871 28.3 25.4 3.2

行事食 ~七夕~



ちらしずし 牛乳
星型コロッケ
枝豆ときゅうりのあさづけ
七夕すまし汁
七夕ゼリー

七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという伝説がはじまりの年中行事です。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。7月7日の夜は、きれいな天の川が見られるといいですね。

○きゅうり、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつなは、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。

月平均栄養量

785
291
23.3
3.2

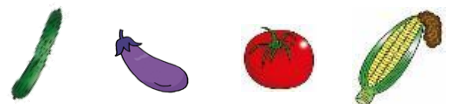


みんなで食べると
おいしいね!



夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜は、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



きゅうり なす とまと とうもろこし