



7月 献立予定表



令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
				魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	脂質(g)	食塩相当量(g)	
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)							小	中	
1	火	ごはん	すふた 酢豚 もやし中華サラダ とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 緑豆もやし きゅうり きくらげ えのきたけ ねぎ	米 強化米 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	604 26.3 20.1 2.6	764 32.0 23.3 3.5	
2	水	減塩 ソフトパン	オムレツのトマトソースがけ ごぼうとひじきのマヨサラダ キャベツとえのきのスープ	ベーコン 豚肉 たまご	牛乳 芽ひじき	トマト にんじん パセリ	ごぼう きゅうり えのきたけ コーン キャベツ たまねぎ	減塩ソフトパン 三温糖 じゃがいも	ごま 卵不使用マヨネーズ	602 20.3 24.9 3.2	778 24.9 31.4 3.9	三本木中(2年)
3	木	ごはん	しろみさかな 白身魚フライ バックソース たくあんのカリポリサラダ にらたま汁	たら たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	たくあん 緑豆もやし きゅうり えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま油	592 26.3 19.0 2.2	749 31.2 22.1 2.5	三本木中(2年)
4	金	もち玄米 入りごはん	タコライスの具 (ミートソース・サラダ) もずくスープ 冷凍パイ	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ もずく	トマト にんじん	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ 緑豆もやし パインアップル	米 もち玄米 強化米	オリーブ油 ドレッシング ごま油	560 25.0 18.4 2.4	704 30.4 21.2 3.2	
7	月	わかめ ごはん	★七夕献立★ ほしがた 星型コロック キラキラサラダ あま がつこめ 天の川米粉めん汁 たなぼた セタゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり 海藻麺	にんじん オクラ	だいこん きゅうり コーン ねぎ たまねぎ	米 強化米 米粉めん セタゼリー じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	611 20.2 16.3 2.9	792 24.7 20.0 3.6	
8	火	ごはん	すずかけしゅうまい (小2個・中3個) マーボーなす スーラタン	豚肉 豆腐 たまご	牛乳	ピーマン パプリカ(赤) にら にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ 小麦粉	米油 ごま油	630 27.9 19.2 2.4	819 34.7 23.3 3.2	
9	水	ごはん	ねぎそばろ玉子焼き 甘酢あん カレー風肉じゃが なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	603 25.4 17.4 2.6	758 30.5 20.0 3.3	
10	木	むぎ 麦ごはん	とり肉のレモン風味揚げ わかめとコーンのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが レモン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	米 押麦 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油	630 27.2 17.6 2.8	795 32.4 20.3 3.7	
11	金	マーボー 焼きそば	きゅうりの中華和え フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ 緑豆もやし きゅうり りんご パイン モモ	中華めん 三温糖 片栗粉 杏仁豆腐	米油 ごま油 ごま	583 26.4 19.2 3.0	700 31.2 22.0 3.6	
14	月	ごはん	あげこめ 揚げ米粉ぎょうざ(小2個・中3個) パンパンシーサラダ しお野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	緑豆もやし キャベツ コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ にら にんにく しょうが	米 強化米 米粉	大豆油 ドレッシング 米油 ごま油	568 22.5 18.0 2.3	738 27.8 21.0 3.0	
15	火	ごはん	さばの塩焼き ごもく 油揚げ 五目きんぴら とうふ しろ 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ にぼし	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	649 31.3 25.3 2.4	815 37.7 29.4 3.0	
16	水	バター ロールパン	チキンガーリックソテー ラタトゥイユ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく ズッキーニ なす たまねぎ キャベツ コーン パプリカ(黄)	バターロールパン じゃがいも	オリーブ油	556 26.0 20.5 3.2	700 31.5 24.6 4.1	
17	木	ターメリック ライス	★吹奏楽・県中総体応援献立 ひまわりカレー かいそう えだまめ 海藻と枝豆のさっぱりサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり えだまめ	米 強化米 こんにゃく	米油 ひまわりの種 ごま	602 27.1 17.2 1.7	769 33.5 20.1 1.9	
18	金	ごはん	★食育の日献立 ★夏バテ防止献立 ふたにく 豚肉のキムチ炒め やさい うめふうみ あ 野菜の梅風味和え はるさめ 春雨のすまし汁	豚肉 ツナ かつお節 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく はくさい だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	米 緑豆はるさめ	ごま油 米油 ドレッシング ごま	575 29.1 17.6 2.9	730 35.2 20.2 3.5	三本木小



・・・牛乳は毎日つきます

よくカメ!



・・・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



・・・魚の小骨に注意して食べましょう



・・・毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 麦 みそ しょうゆ 大豆 豆腐
油揚げ きゅうり トマト パプリカ ねぎ
ピーマン たまねぎ えのきたけ きくらげ
なす しゅうまい にら はくさい にんにく



旬の夏野菜を食べよう!



～給食費口座振替日のお知らせ～
3期 7月31日(木)
残高のご確認をお願いいたします。