



7月献立予定表

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	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 (力のもとになるもの)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
主食	おかず										
1	木	ごはん	春巻 チンジャオロースー 糸かまぼこの卵スープ	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳	★ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ★チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	813 kcal 28.7 g 24.7 g 2.1 g	
2	金	麦ごはん	ますのレモン風味焼き きんぴらごぼう なすのみそ汁 メロン	和食の日 ます 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★ピーマン	ごぼう ★なす ねぎ えのきたけ メロン	★米 麦 三温糖	ごま ごま油 ドレッシング	798 kcal 36.5 g 22.6 g 2.9 g	
5	月	給食なし									
6	火	ごはん	白身フライバーベキューソース キャベツとわかめ和えもの コンソメスープ ヨーグルト	たら ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	★キャベツ ★きゅうり ★だいこん とうもろこし 玉ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	842 kcal 25.2 g 20.8 g 2.0 g	
7	水	わかめ ごはん	星のコロッケ カラフルビーフン炒め 七夕すまし汁 お星さまゼリー	七夕給食 えび なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ★ピーマン パプリカ オクラ	★キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	★米 ら じゃがいも ビーフン ゼリー	大豆油 ごま油	775 kcal 21.9 g 17.5 g 2.4 g	
8	木	バター ロール パン	照り焼きハンバーグ 大根サラダ ミネストローネスープ	豚肉 鶏肉 まぐろ水煮 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	★だいこん ★きゅうり 玉ねぎ ★キャベツ	バターロール 三温糖 かたくり粉 じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	795 kcal 27.7 g 31.3 g 3.0 g	
9	金	ごはん	いわしのオレンジ煮 じゃがいもの五目煮 豆ふのみそ汁 冷凍パイ	いわし 鶏肉 ちくわ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん ★ほうれん草	干しいたけ ★だいこん ねぎ ハイン	★米 じゃがいも 三温糖 ふ	米油	767 kcal 29.8 g 16.6 g 3.3 g	
12	月	ごはん	豚肉のピリから焼き すきこんぶの煮もの 米粉めんのすまし汁	★豚肉 さつま揚げ ★油揚げ なると こんぶ	牛乳	にんじん ★ピーマン みつば	だいずもやし ねぎ ★干しいたけ	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 米油	734 kcal 32.8 g 17.2 g 2.6 g	
13	火	麦ごはん	ふるさと夏野菜カレー かいそうサラダ ヨーグルト	★豚肉	牛乳 こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん ★ピーマン トマト	玉ねぎ ★キャベツ ★スッキーニ りんご ★きゅうり とうもろこし	★米 麦 じゃがいも	米油 カレーウ ドレッシング	863 kcal 29.6 g 20.4 g 3.4 g	
14	水	ごはん	揚げ鶏の甘みそかけ ひじきと大豆の煮もの かきたま汁 すいか	鶏肉 ★みそ 大豆 ★油揚げ ★豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ★チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ すいか	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 米油	836 kcal 35.8 g 26.4 g 2.6 g	
15	木	ごはん	宇和島産真鯛の和風あんかけ こっつおーペラサラダ 大崎ふるさと豚汁	まだい ハム ★豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ★干しいたけ ★きゅうり とうもろこし ★はくさい ★だいこん	ごぼう ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ★こっつおーめん	大豆油 ドレッシング	910 kcal 32.8 g 31.1 g 3.1 g
16	金	キムチ ごはん	揚げぎょうざ(3こ) 小松菜とツナの和えもの わかめスープ	★豚肉 まぐろ水煮 ★豆腐 なると わかめ	牛乳	★こまつな にんじん	はくさい もやし ★干しいたけ 玉ねぎ しょうが	★米 三温糖	ごま油 大豆油	774 kcal 26.8 g 23.1 g 3.1 g	
19	月	麦ごはん	ささかまの南部揚げ かみかみサラダ なめこ汁 チーズ	かまぼこ さきいか 豆腐 ★みそ	牛乳 こんぶ 煮干し チーズ	にんじん みつば	★キャベツ ★きゅうり ★なめこ ★だいこん	★米 麦 てんぷら粉 三温糖 じゃがいも	ごま 大豆油 ごま油	798 kcal 33.0 g 22.5 g 3.4 g	
20	火	給食なし									

毎日牛乳がつかます。
魚の小骨に注意して食べましょう。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。 ★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。
*産地は気象条件等により変更する場合があります。

~7月の主な食材の産地~

<宮城県及び大崎市>
米・麦・牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・大豆・みそ・こんにゃく・キャベツ・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ・なす・だいこん・こまつな・ピーマン・みつば・スッキーニ・なめこ・えのきたけ・ふなしめじ・はくさい・パセリ・パプリカ・チンゲンサイ・こっつおーめん

給食費口座振替日のお知らせ

3期 8月2日(月)

残高のご確認をお願い致します。