

令和8年度



7月 献立予定表



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 (力のもとになるもの)		栄養価		給食のない 学校
		1群		2群		3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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	小	中			
1 水	クロワッサン	スパニッシュオムレツ ケチャップソース ツナごぼろサラダ キャベツとえのきのスープ	たまご ハム ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり えのきたけ キャベツ	パン じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 ごま 卵不使用Y33-F	611 26.3 26.5 2.8	768 31.8 31.7 3.4	三本木中 古川西小中 (7~9年)	
2 木	ごはん	白身魚フライ パーベキューソース たくあんのカリポリサラダ 肉団子汁	ホキ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たくあん もやし きゅうり はくさい しめじ ねぎ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 三温糖 米粉ワントン	大豆油 ごま ごま油	632 25.2 17.9 2.5	805 30.0 20.5 3.3		
3 金	ごはん	すすかけしゅうまい (小学校2個・中学校3個) マーボーなす チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ チンゲン菜 にんじん	なす しょうが にんにく だけのこ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	557 22.2 16.4 2.5	729 27.7 19.5 3.3		
6 月	ごはん	いわしの梅煮 肉じゃが わかめ汁 ヨーグルト (中学校のみ)	いわし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	569 26.6 15.7 2.3	773 35.0 18.6 3.0		
7 火	ゆかりごはん	星型コロッケ キラキラサラダ 天の川米粉めん汁 七タゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ こんにゃく えのきたけ 海藻類	赤しそ にんじん オクラ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉めん ゼリー	大豆油	623 20.0 16.4 2.8	806 24.5 20.3 3.6		
8 水	ごはん	豚肉のキムチ炒め ナムル 豆腐の中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく キムチ はくさい もやし しょうが きくらげ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	564 27.6 18.1 2.6	721 33.6 20.7 3.2		
9 木	ごはん	とり肉のレモン風味揚げ キャベツとひじきの炒り煮 米粉ワントンしおスープ	鶏肉 油揚げ 大豆 ベーコン	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが レモン キャベツ はくさい もやし ねぎ きくらげ	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく 米粉ワントン	大豆油 ごま油	643 28.5 19.2 2.4	812 33.9 22.1 2.9		
10 金	麦ごはん	★地産地消給食の日★ ふるさと夏野菜カレー おおさきジビエワインナー 三陸わかめのサラダ お米のパパロア 大崎市産の食材 がいっぱい!	豚肉 ジビエワインナー	牛乳 海菜類 わかめ	かぼちゃ にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご えだまめ もやし	米 押麦 強化米 じゃがいも 三温糖 パパロア	米油 ごま油 ごま	805 26.6 33.4 3.2	970 31.1 36.6 3.7		
13 月	ごはん	たらこのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え なすのみそ汁 ふりかけ	たらこ かまかつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ 煮干し粉	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ なす ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	卵不使用Y33-F	594 27.5 20.3 2.2	748 33.5 23.2 2.8	古川西小中	
14 火	マーボー 焼きそば	きゅうりの中華和え フルーツポンチ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ もやし きゅうり もかん パイン モモ	中華めん 三温糖 片栗粉 ゼリー 上白糖	米油 ごま油 ごま	579 26.1 17.8 2.7	695 30.8 20.2 3.4		
15 水	横割りの丸パン	チーズハンバーグ トマトソース キャベツとブロッコリーのサラダ マカロニスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン 三温糖 マカロニ	ドレッシング	618 27.9 23.4 3.2	743 32.6 26.2 3.9		
16 木	ごはん	春巻き 切干大根のオイスターソース炒め エジプトの王様スープ	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら モロヘイヤ	キャベツ だいこん 大豆もやし たまねぎ コーン えのきたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 小麦粉 春雨	大豆油 ごま油	643 20.4 24.5 2.1	827 25.0 30.1 2.8		
17 金	麦ごはん	★食育の日献立★ ガバオライスの具 まめまめサラダ フロズンヨーグルト	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく コーン えだまめ キャベツ	米 押麦 三温糖	米油 卵不使用Y33-F ごま	588 29.0 18.7 1.6	739 35.3 21.3 2.0		



・牛乳は毎日つきます



・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 塩こうじ 大豆 豆腐 油揚げ ハム 豚肉 わかめ
米粉ワントン 米粉めん きゅうり えだまめ にら かぼちゃ なす たまねぎ
にんにく モロヘイヤ チンゲン菜 えのきたけ ふなしめじ トマト パプリカ



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