

令和6年度 7月 予定献立

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	月	ココアパン	○	ジュリアンスープ ミニハンバーグ(トマトソース) 2個 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳,ベーコン,ヨーグルト	パン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,だいこん,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	822 kcal 29.5 g 31.6 g 3.7 g	
1学年・3学年：給食 / 2学年：給食はありません(仙台研修)									
2	火	ごはん	○	ワンタンスープ 餃子(3個) ピビンバ(ナムル)	牛乳,鶏肉,餃子	ごはん,ワンタン,ごま,ごま油	白菜,にんじん,たけのこ,長ねぎ,椎茸,ほうれん草,もやし	774 kcal 25.6 g 20.8 g 1.7 g	
3	水	食パン	○	はちみつ 肉団子のスープ ポテトソテー	牛乳,肉団子,豚肉	パン,はちみつ,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しめじ,にんにくの芽	781 kcal 25.3 g 27.3 g 2.5 g	
4	木	お弁当の日(仙台北地区駅伝大会)							
5	金	ごはん	○	ブラウンシチュー コロコロソテー 星のフルーツポンチ	牛乳,豚肉	ごはん,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,枝豆,とうもろこし,桃,パイナップル,みかん	844 kcal 27.0 g 23.2 g 2.5 g	
8	月	菜めし	○	おくずかけ 厚焼き卵 もやしと蒲鉾の和え物 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,かまぼこ	ごはん,じゃがいも,麩,こんにゃく,でん粉	なす,長ねぎ,にんじん,椎茸,ほうれん草,もやし,みかん	735 kcal 26.2 g 15.9 g 3.9 g	
9	火	米粉きな粉パン	○	ミルメーク(ココア) クラムチャウダー チキンのサラダ	牛乳,あさり,ベーコン,脱脂粉乳,鶏肉	ミルメークココア,パン,じゃがいも,ドレッシング	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	786 kcal 33.9 g 28.7 g 4.3 g	
10	水	ごはん	○	わかめスープ スタミナ丼 シューアイス(チョコ)	牛乳,豆腐,豚肉	ごはん,油,三温糖,ごま,ごま油,シューアイス	白菜,だいこん,にんじん,玉ねぎ,えのき,にら,もやし	770 kcal 33.1 g 21.8 g 2.4 g	
11	木	4時間授業 給食・お弁当なしで下校(市教研)							
12	金	ごはん	○	のっぺい汁 いかカツ ひじきサラダ	牛乳,豆腐,鶏肉,ひじき	ごはん,こんにゃく,里芋,三温糖,油	だいこん,にんじん,ごぼう,きゅうり,キャベツ,枝豆,とうもろこし	740 kcal 26.9 g 18.5 g 2.5 g	
15	月	海の日							
16	火	ごはん	○	厚揚げの中華煮 笹かまぼこと胡瓜の和え物 オレンジ	牛乳,豚肉,絹揚げ,かまぼこ	ごはん,油,三温糖,ごま油,でん粉	白菜,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,椎茸,キャベツ,きゅうり,レモン,オレンジ	749 kcal 29.0 g 21.6 g 2.1 g	
17	水	ミルクパン	○	鶏肉入りラタトゥイユ ツナサラダ ブラマンジェ	牛乳,鶏肉,大豆,まぐろ	パン,油	トマト,なす,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	747 kcal 28.6 g 29.9 g 2.6 g	
18	木	ごはん	○	豆麩の味噌汁 ふるさと給食★まぐろのしぐれ煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳,豆腐,味噌,まぐろ,昆布	ごはん,麩,でん粉,薄力粉,油,三温糖,ごま	小松菜,えのき,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん	767 kcal 35.6 g 16.6 g 2.5 g	
19	金	ごはん	○	チキンカレー わかめサラダ ミニゼリー(レモン)	牛乳,鶏肉	ごはん,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,ごま,ミニゼリー	にんじん,玉ねぎ,だいこん,きゅうり,とうもろこし	800 kcal 21.9 g 23.3 g 3.5 g	
8/26	月	全校集会(給食あります)							

オリンピック応援献立
今回の開催地はフランス
パリです。フランスの代表的な料理「ラタトゥイユ」
を食べてオリンピックを応援
しましょう☆

ブラマンジェはフランス語で「白い食べ物」を意味するデザート菓子です。

※都合により献立が変更になる場合があります。

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

夏休み前の給食は7月19日(金)が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、白衣を洗濯をし、アイロンをかけて、夏休み後に忘れずに持ってきてください。

なお、夏休み明けは初日の8月26日(月)から給食となります。