



7月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 kcal	脂質 kcal	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	木	ご飯 坦々スープ オレンジ 味付け肉団子 (1人3個)	豚肉 牛乳	ご飯 ごま	しめじ 小松菜 玉葱 キャベツ 人参 もやし オレンジ	843	35.3	21.5	
2	金	ご飯 豆ふの味噌汁 佃煮 鰯のうめ煮 桃のジュレ	いわし 牛乳 豆腐	ご飯 ふ じゃがいも	人参 大根 じゃがいも しめじ	814	27.2	19.7	
5	月	ご飯 山形風いも煮 スティックタルト 厚焼き卵 パック醤油 味付けのり	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ご飯 里芋 三温糖	人参 長葱 ごぼう	827	29.7	18.0	
6	火	(行事食)  七夕汁 チキンナゲット (1人3個) ケチャップ セタ杏仁豆腐 	牛乳 鶏肉 油揚げ	ご飯 ふ、じゃがいも	おくら 人参 えのき しいたけ もも みかん	900	30.1	26.1	
8	木	ソフトパン (世界の料理) ハンガリー グヤーシュスープ ボイルウインナー パックケチャップ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	パン じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 青ピーマン 黄ピーマン セロリ トマト	846	30.8	38.0	
9	金	ご飯 ハヤシライス アセロラゼリー (世界の料理) アメリカ コールスローサラダ	牛乳 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム 胡瓜 とうもろこし	842	22.8	21.9	
12	月	ツイストパン (世界の料理) ブラジル プッシュエーロ ペンネのペペロンチーノ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	パン じゃがいも オリーブ油 三温糖 マカロニ	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ アスパラガス	784	27.2	28.4	
13	火	(オリンピック給食) 菜めし 田舎汁 富士山コロケック パックソース さくらゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	葱 人参 大根 ごぼう	845	20.5	24.4	
14	水	クロワッサン 世界の料理 (アイルランド) ロヒ・ケイット チーズオムレツ	牛乳 生クリーム チーズ 卵	パン じゃがいも マーガリン	人参 玉葱 マッシュルー ム パセリ	734	24.3	24.4	
15	木	ご飯 世界の料理 (韓国) トックク 『塩竈食材の日』 ささかま にらまんじゅう (1人2個) ヨーグル ト	牛乳 鶏肉 卵 ささかま	ご飯 じゃがいも トック	大根 えのき 葱	843	32.1	14.8	
16	金	ご飯 玉葱の味噌汁 ★鮪のしぐれ煮 冷凍みかん	牛乳 油揚げ 鮪	ご飯 じゃがいも 三温糖 ごま	えのき 玉葱 人参 長葱 みかん	923	38.2	22.3	
19	月	食パン 黒豆きなこクリーム カレー風味のポトフ ツナサラダ プチトマト	牛乳 豚肉 ツナ	パン じゃがいも	大根 人参 キャベツ トマト	938	32.1	30.4	
20	火	 お弁当日 							
21	水	 夏季休業 (~8月23日) 							
		 8月24日 全校お弁当日 							

★は、ふるさと給食です ※ 献立は都合により、変更になることもありますので、ご了承ください。

7月の中旬から、オリンピックが始まります！そこで今月は、オリンピック応援給食として、世界の料理を献立にとりいれました。多国籍の料理を給食で味わい、世界中を旅してみましょう☆☆