



7・8月のよていこんだてひょう



7月の給食目標 *食生活と健康について考えよう

仙台市立榴岡小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おむねエネルギーのちひなる	おもにからだをつくるものちひなる	おもにからだのちようしをととのえるものちひなる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
7/1	月	榴岡地区防災訓練の振替休業日						
2	火	ごはん 牛乳 ★さけフライ(ソース) ★にんじんとこまつなのいりに コーンいりたまごスープ	ごはん パン こむぎ あら さま じゃがいも	牛乳 さけ たまご ベーコン	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ なげぎ	642	20.3	
3	水	ごはん 牛乳 ぶたにくとはるさめのピリからいため かぼちゃのみそしる	ごはん はるさめ あら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ	にら こまつな もやし きくらげ かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	614	21.8	
4	木	コッパパン 牛乳 ハヤシシチュー エリンギとベーコンのソテー	パン パター じゃがいも あら	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ こまつな エリンギ とうもろこし	602	23.1	
5	金	わかめごはん 牛乳 ほしがたハンバーグ たなばたうーめんじる こたますいか	ごはん でんぷん うーめん パンこ こむぎ	わかめ 牛乳 ぶたにく とりにく あらあげ かつおしし こんぶ	たまねぎ にんじん オクラ なげぎ ほししいたけ すいか	630	24.8	
8	月	バターロールパン 牛乳 とりにくとやさいのクリームに ウインナーとコーンのソテー	バター パン じゃがいも あら こむぎ	牛乳 とりにく チーズ ウインナーソーセージ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	614	22.2	
9	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) ひじきとごぼうのきんぴら かきたまじる	ごはん パンこ こむぎ あら さま さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 ししゃも ひじき ささまほこ たまご とりにく かつおしし こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう なげぎ	618	24.9	
10	水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	ごはん こむぎ あら じゃがいも さま	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ かつおしし わかめ	キャベツ にら にんにく しょうが にんじん にがうり もやし こまつな なげぎ	602	23.4	
11	木	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティーボロネーゼ ズッキーニとベーコンのソテー	パン スパゲッティ あら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく スズッキーニ キャベツ とうもろこし	633	25.8	
12	金	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとなつやさいのカレー サイダーいりフルーツポンチ	ごはん おおむぎ じゃがいも あら ゼリー(とうにゅう)	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト たまねぎ なす にんにく みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	616	16.7	
15	月	海の日						
16	火	こめこパン 牛乳 チャンポンメン やしきゅうまい グレープフルーツ	パン こめこ ちゅうかめん あら こむぎ でんぷん	牛乳 ぶたにく えび とりにく	にんじん キャベツ なげぎ もやし きくらげ こまつな たまねぎ しょうが グレープフルーツ	629	29.0	
17	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき すきこんぶのいりに こんさいのこまみそしる	ごはん あら さとう さといも さま	牛乳 ほっけ こんぶ あらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ かつおしし	にんじん こまつな ごぼう だいこん なげぎ しめじ	620	28.5	
18	木	むぎごはん 牛乳 レンズまめいりドライカレー ワンタンスープ オレンジ	ごはん おおむぎ あら さとう こむぎ	牛乳 ぶたにく レンズまめ ぶたしパー	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし しななく なげぎ ほししいたけ オレンジ	602	24.0	
19	金	しよくパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ りんごジャム または ブルーベリージャム とりにくのコーンクリームソース または とりにくのバーベキューソース	パン ジャム じゃがいも あら さとう でんぷん パター さま	牛乳 ベーコン とりにく クリーム	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく パセリ	-	-	
なつ やす 夏休み 7月22日(月)～8月22日(木)								
8/26	月	小パンブキンパン 牛乳 ごもくうどん ささかまほこのチーズやき グレープフルーツ	パン うどん	牛乳 ぶたにく あらあげ かつおしし こんぶ ささまほこ チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな なげぎ たけのこ ほししいたけ グレープフルーツ	633	28.5	
27	火	ごはん 牛乳 にくだんこのあますあんかけ モロヘイヤとたまごのスープ	ごはん でんぷん あら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にんじん モロヘイヤ もやし	627	21.6	
28	水	ごはん 牛乳 だいすいりにくみそ とうがんのスープ	ごはん あら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく だいすい とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが チンゲンサイ なげぎ とうがん	615	28.6	
29	木	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) むぎとやさいのスープ オレンジ	パン パンこ こむぎ あら おおむぎ	牛乳 ホキ ぶたにく	こまつな にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	659	26.7	
30	金	ごはん 牛乳 マーポーなす チンゲンサイのスープ	ごはん あら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく	なす にんじん しょうが にんにく ピーマン チンゲンサイ なげぎ はくさい きくらげ もやし	613	21.9	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

給食のない学年

- ★7月3日(水): 4年生は、弟子入り留学のため給食がありません。
- ★7月9日(火): 5年生は、校外学習のため給食がありません。

本校1回あたりの学校給食摂取基準
エネルギー656cal たんぱく質21.1～32.5g