令和7年度

中学校 1ブロック	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中　八軒中

7 月 の 予 定 献 立 表

＝今月の目標＝　暑さに負けない食事をしよう

仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名		主な食品と働き 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 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)
1	火	ごはん　牛乳 さばの香味焼き　ごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁		さば　豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく しめじ　だいこん　ねぎ きゅうり　もやし	ごはん　砂糖	ごま	762	26.0	25.2	2.5
2	水	豆乳食パン　牛乳　チキンカツ(ソース) ペンネとツナのトマトソテー コンソメスープ　オレンジ		豆乳　鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト	セロリー　たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく　オレンジ	パン　パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油	781	31.8	27.8	3.3
3	木	麦ごはん　牛乳 フライビーンズ 夏野菜カレー　海藻サラダ 旬の食材 ピーマン・トマト なす・とうもろこし きゅうり	🔗	大豆　豚肉	牛乳　チーズ わかめ くきわかめ ふのり　こんぶ	ピーマン トマト	たまねぎ　なす とうもろこし　にんにく しょうが　だいこん きゅうり　きくらげ	大麦　ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	828	27.4	26.5	2.8
4	金	**≪　七夕献立　うーめん汁・七夕ゼリー　≫** ごはん　牛乳 さわらの西京焼き　コーン入りひたし うーめん汁　七夕ゼリー 旬の食材 さやいんげん	🔗	さわら　みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	乾しいたけ　キャベツ とうもろこし	ごはん **うーめん** まめふ　ゼリー	ごま	728	27.1	15.0	2.2
7	月	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ　かぼちゃコロッケ えびチャウダー　グレープフルーツ	🔗	えび　豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グレープフルーツ	パン　砂糖 パン粉　小麦粉 でん粉 じゃがいも	米油	828	33.5	27.3	3.4
8	火	**≪　7月10日仙台空襲を考える献立　≫** ごはん　牛乳 ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) キャベツときゅうりの即席漬け　すいとん汁		油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん 小麦粉 でん粉 すいとん	米油	735	20.9	19.3	2.6
9	水	**≪　大阪万博献立～イタリア～　≫** 小米粉フォカッチャ　牛乳　彩り野菜のペペロンチーノ ハンバーグのトマトソースかけ 枝豆サラダ　洋なし缶 旬の食材 パプリカ・えだまめ ズッキーニ		鶏肉　豚肉 ベーコン	牛乳	トマト **パプリカ** にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　マッシュルーム とうもろこし　**ズッキーニ** キャベツ　えだまめ　洋なし	パン　米粉 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油 米油	722	30.1	22.5	3.6
10	木	ごはん　牛乳 赤魚のたつた揚げ　五目きんぴら わかめとじゃがいものみそ汁		あかうお　豆腐 みそ　油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　だいこん ねぎ　ごぼう　たけのこ	ごはん　でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	708	25.7	17.6	2.5
11	金	麦ごはん　牛乳 揚げぎょうざ(3個)　四川豆腐 切り干し大根の中華和え	🔗	豚肉　豆腐 みそ	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく　ねぎ もやし　乾しいたけ 切干しだいこん　きゅうり	大麦　ごはん 小麦粉　砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	812	28.8	23.9	2.3
14	月	食パン　はちみつ　牛乳 さけのバジル焼き　ごまドレッシングサラダ 大麦入りミネストローネ		さけ　ベーコン **大豆**	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく　たまねぎ セロリー　とうもろこし キャベツ	パン　はちみつ 砂糖　**大麦** じゃがいも	オリーブ油 ごま 米油	729	30.9	21.8	3.3
15	火	ごはん　牛乳　鶏肉の甘酢あんかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 みそかきたま汁　冷凍みかん		鶏肉　鶏卵 豆腐　みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが　たまねぎ えのきたけ　ごぼう みかん	ごはん でん粉　砂糖	米油 ごま	779	32.0	19.0	2.7
16	水	減塩ソフトパン　牛乳 ホキフライ(ソース)　アーモンドコールスロー ミートボールスープ　ヨーグルト	🔗	ホキ　鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　ねぎ しょうが　セロリー キャベツ　**きゅうり**	パン　パン粉 小麦粉　でん粉 じゃがいも	米油 アーモンド	851	33.3	33.2	3.0
17	木	ごはん　ふりかけ　牛乳 豚肉のみそ漬け焼き　油ふとじゃがいもの煮物 わかめのしょうが和え		大豆　豚肉 みそ	のり 牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　えだまめ **きゅうり**　しょうが	ごはん　**油ふ** じゃがいも でん粉　砂糖	ごま 米油	770	26.2	21.1	3.0
18	金	ごはん　牛乳　かつおの薬味ソースかけ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華風豆乳スープ　オレンジ		かつお　豚肉 いか　豆乳	牛乳	にんじん	しょうが　ねぎ とうもろこし　キャベツ たまねぎ　しめじ めんま　オレンジ	ごはん でん粉　砂糖	米油 ごま油	713	28.9	15.7	3.1

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※🔗印の日は，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。

※**太字の食材**は，宮城県の特産品や宮城県産または仙台産を使用する予定の食材です。

夏休みの過ごし方　～水分のとり方について～

夏はたくさん汗をかくため，体の水分が失われます。
のどがかわいた時は，すでに水分が不足しているといわれています。
水分はのどがかわく前に，こまめにとりましょう。

水分補給のポイント

- 水分は水やお茶を中心にとりましょう。
- 運動後やたくさん汗をかいた時は塩分が失われるので，スポーツドリンクなどを利用するとよいでしょう。（糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。）
- 一度にたくさん冷たい物を飲みすぎると，体調を崩してしまうことがあるので注意しましょう。

食事でも水分をとりましょう！

- みそ汁やスープは水分と塩分を同時にとることができます。
  主食・汁物・おかずのそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

- 給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので，水分もとれる牛乳を１日にコップ２杯位飲むとよいでしょう。

令和６年度学校給食標語優秀賞

お腹なり　長く感じる　四時間目

仙台市立中学校　生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆