令和7年度

7月の予定献立表

高校	松陵支援学校高等部

仙台市野村学校給食センター

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 赤魚の照り焼き 肉じゃが 野菜のごまみそ和え		あかうお みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし とうもろこし たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	745	28.2	13.5	2.5
2	水	小バターロールパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲッティ フライビーンズ(青のり味) 卵スープ ヨーグルト 【旬の食材】トマト		大豆 あさり ベーコン 鶏卵 豚肉	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい	パン でん粉 スパゲッティ	バター 米油 オリーブ油	812	35.7	28.5	3.9
3	木	ごはん 牛乳 えびカツ 塩マーボー豆腐 小松菜とひじきのナムル 大豆入り小魚		えび 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 ひじき かたくちいわし	こまつな にんじん	もやし にんにく しょうが キャベツ 乾しいたけ たけのこ えのきたけ 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	794	33.6	21.8	3.2
4	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグのクリームソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ		豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	バター 米油	728	27.0	24.1	3.3
7	月	ごはん 牛乳 鮭のたつた揚げ 茎わかめと野菜の炒め煮 うーめん汁 七夕ゼリー 【七夕にちなんだ献立】うーめん汁 七夕ゼリー		さけ 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 温麺 ふ ゼリー	米油 ごま	787	30.4	19.1	3.2
8	火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー フライドポテト(4～6本) 海そうサラダ 【旬の食材】なす かぼちゃ ズッキーニ		豚肉 いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ なす にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	876	24.4	25.5	2.8
9	水	ココアパン 牛乳 豚肉のバジル焼き アーモンドコールスロー トマトと卵のスープ オレンジ		豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 アーモンド	838	33.3	34.5	3.7
10	木	ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃも天ぷら(2本)(しょうゆ) 根菜のみそきんぴら すいとん汁 【仙台空襲を考える献立】すいとん汁		大豆 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり ししゃも	にんじん こまつな	れんこん たけのこ にんにく しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 すいとん	米油 ごま	807	24.6	22.5	2.9
11	金	横割丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) ビーンズサラダ パンプキンポタージュ グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	827	31.5	29.5	3.4
14	月	ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ わかめ入りおひたし じゃがいもと生揚げのみそ汁 冷凍みかん		かつお 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん 根深ねぎ みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	718	28.2	12.6	3.0
15	火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 五目スープ 大学いも(4～6個) 【旬の食材】パプリカ ピーマン		豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく はくさい だいこん えのきたけ もやし	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	856	27.8	21.4	2.5
16	水	小減塩ソフトパン 牛乳 カレーうどん 豆腐ハンバーグのあんかけ きゅうりとキャベツの香味漬 ヨーグルト 【土用の丑の日】カレーうどん		豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが 乾しいたけ	パン 砂糖 でん粉 うどん	米油 ごま	795	29.7	31.0	3.6
17	木	わかめごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ 小松菜の和え物 ざくざく汁 オレンジ 【味めぐり】福島 ざくざく汁		さわら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	723	28.2	16.7	3.7
18	金	食パン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー ミルクスープ		ホキ 豚肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	もやし とうもろこし はくさい たまねぎ セロリー	パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	778	31.1	24.3	3.8

※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について，栄養強化食品を使用しています。

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。

＊今月の目標＊　暑さに負けない食事をしよう