

中学校	2 フ ロ ン グ	東仙台中 南小泉中	高砂中 蒲町中	田子中 七郷中
-----	-----------------------	--------------	------------	------------



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



仙台市高砂学校給食センター

日	曜 日	献 立 名		主 な 食 品 と 働 き						エネ ル ギ ー (kcal)	たんぱ く 質(g)	脂質 (g)	食塩 相当 量(g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
1	水	≪ ワールドカップ2026 アメリカ料理 ≫ 横割り丸パン 牛乳 ハンバーガーペースト えびフリッター(3～4個) チーズスープ オレンジ		えび 豚肉 レンズまめ 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく オレンジ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	米油	873	35.0	31.8	3.8
2	木	≪ セタにちなんだ献立 ≫ わかめごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ キャベツときゅうりのしそ和え うーめん汁 セタゼリー		鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん しそ	乾しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 温麺 ふ、ゼリー	米油	701	28.4	14.3	3.2
3	金	ごはん 牛乳 たらのバジル焼き エッグカレー パプリカのサラダ グレープフルーツ		たら うずら卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	787	28.8	18.7	2.8
6	月	食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉だんごの照り焼きソースかけ(3個くらい) ベーコンとれんこんのソテー ミネストローネ		鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく れんこん とうもろこし	パン ジャム 砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	747	28.1	25.6	3.5
7	火	ごはん 牛乳 四川豆腐 ひじきの中華和え さつまいもコロケ 冷凍りんご		豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	ごはん パン粉 さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油	835	25.3	21.3	2.5
8	水	ココアパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き グリーンサラダ ABCマカロニスープ 果肉入りヨーグルト		豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり えだまめ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	847	30.4	32.5	3.4
9	木	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 きざみ昆布と野菜の炒め煮 みそかきたま汁 オレンジ		かつお 鶏卵 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油	727	30.1	16.2	3.2
10	金	≪ 仙台空襲を考える献立 ≫ 麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) ごま酢和え 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 きゅうり キャベツ	大麦 ごはん 小麦粉 すいとん 砂糖	米油 ごま	760	22.6	20.8	2.5
13	月	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ コンソメスープ アーモンド入り小松菜のサラダ グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし セロリー キャベツ グレープフルーツ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 アーモンド	711	27.3	25.2	3.7
14	火	ごはん 牛乳 いかの甘酢あんかけ みそ春雨スープ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め ヨーグルト		いか 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ にんにく めんま	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	818	32.2	21.5	3.2
15	水	小バターロールパン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ フライビーンズ フレンチサラダ パインアップルの缶詰		大豆 ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム スズキニ にんにく キャベツ きゅうり パインアップル	パン でん粉 スパゲッティ	バター 米油 オリーブ油	759	26.3	27.4	3.0
16	木	ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし 油ふとたまねぎのみそ汁		大豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん しめじ もやし	ごはん 油ふ じゃがいも	ごま	747	26.6	21.8	2.4
17	金	ごはん 牛乳 まぐろのオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 沢煮椀 冷凍みかん		まぐろ 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油	761	30.0	16.6	3.2

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※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。



夏休みの過ごし方～暑さに負けない食事のポイント～



生活リズムを整えよう 夜更かしや朝寝坊は、やる気や体力の低下につながります。 朝食を食べると、生活リズムが整い、暑さに負けにくくなります。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりととりましょう。	こまめに水分を補給しよう 熱中症を予防するため、のどがかわく前に、こまめに水やお茶を飲みましょう。 ジュースなどの清涼飲料水には糖分を多く含むものもあるため、栄養成分表示を確認し、糖分のとりすぎに注意しましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののとりすぎは、胃腸に負担がかかります。 食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう。	バランスのとれた食事をしよう 夏バテや熱中症を防ぐため、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。 また、給食がない夏休みはカルシウムが不足しやすいので、牛乳・乳製品などを1日1回はとるようにしましょう。(牛乳コップ1〜2杯位)
---	--	---	--

今月の旬の食材

きゅうり パプリカ スズキニ

令和7年度学校給食標語優秀賞

夏休み 学校給食 こいしいな

仙台市立中学校 生徒