

宮城県立石巻支援学校 令和8年度 7・8月 予定献立表			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】		
			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)				
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	小	中・高			
1 水	ソース かつどん	もやしいため だいこんのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ハム みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 ゼリー	キャベツ もやし ピーマン にんじん 大根 えのきたけ	633 23.3 21.3 2.8	739 26.7 22.3 3.4	ポリウム満点！「ソースかつ丼」 特製ソースの染みだかつをしっ かり噛み千切って食べてくださ いね。ごはんとかキャベツも一緒 に味わいましょう。【中2なし】		
2 木	ごはん	あかうおのてりやき あぶらふのピリからいたため さわにわん バナナ	牛乳 赤魚 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油 油麩	しょうが 玉ねぎ なす にんじん ピーマン ごぼう 大根 しいたけ きぬさや パナナ	591 28.1 14.4 2.1	690 33.5 16.2 2.5	「沢煮椀」とは？ 千切りにした野菜と肉を使った 具たくさん汁物です。沢煮椀 の「沢」には「たくさん」という意 味があります。【中2なし】		
3 金	むぎ ごはん	♡すぶた チンゲンサイとたまごのスープ すいか	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ピーマン しめじ とうもろこし チンゲンサイ すいか	607 24.0 17.6 1.9	719 28.9 20.5 2.6	旬の食材「すいか」 夏が旬のすいかは水分量が多 く、熱中症予防の水分補給にも ぴったりです。上手に種をとって 食べられるかな？		
6 月	ごはん	さけのしおやき ♡ごもくまめ じゃがいもとわかめのみそしる りんごゼリー	牛乳 さけ 大豆 さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん ねぎ	604 28.2 14.5 2.1	704 33.8 16.3 2.7	宮城県産「大豆」 宮城県は大豆の生産量が全国第 2位です。大豆はたんぱく質やビ タミン、ミネラルが豊富で栄養満 点です。【小6なし】		
7 火	なつやさいの トマトソース スパゲティ	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 ドレッシング	にんにく ズッキーニ 玉ねぎ なす トマト 赤パプリカ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	590 22.4 16.2 2.0	712 26.4 18.2 2.5	「夏野菜を味わおう！」 なすやズッキーニ、パプリカ、トマ ト、きゅうりなど、たくさん夏野 菜が登場しています。夏野菜は夏 バテ予防にもピッタリです。		
8 水	えだまめ ごはん	ほしがたコロッケ かんてんサラダ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 寒天 油揚げ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング 油 麩 でん粉 温麺 ゼリー	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 大根 しいたけ オクラ	669 28.8 22.5 2.5	752 20.9 24.3 3.1	行事食「七夕」 七夕にはそうめんを食べる風習 があり、給食では白石温麺を使 いました。たくさん隠れたお星さ まを探してみてくださいね。		
9 木	オム ライス	イタリアンサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	ごはん バター 油 ドレッシング 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 パセリ パナナ	580 20.9 19.2 3.4	660 23.2 21.5 3.8	上手に食べてね「オムライス」 特製のチキンライスに薄焼き卵 をのせています。ケチャップを かけて、スプーンで上手に食べて ください。		
10 金	ごはん	さばのわふうカレーに おからのにも キャベツともやしのみそしる オレンジ	牛乳 さば 油揚げ ひじき おから みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 でん粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし オレンジ	622 24.1 22.6 2.1	703 27.0 23.9 2.5	宮城県産「おから」 おからは大豆の加工品です。今日 は宮城県産のミヤギシロメという 品種の大豆から作られた栄養満 点のおからを使っています。		
13 月	ごはん	いわしのかばやきふう こまつなのにびたし とうがんにる オレンジ	牛乳 いわし 油揚げ 鶏肉 豆腐	ごはん 米粉 でん粉 油 砂糖	小松菜 にんじん えのきたけ 冬瓜 しいたけ しょうが ねぎ オレンジ	571 24.9 18.3 1.9	645 27.5 19.0 2.3	行事食「土用の丑の日」 7月26日は「土用の丑の日」です。 夏バテ予防にうなぎを食べる風習 があります。一足早いですが、給食 ではいわしをかば焼き風にしまし た。		
14 火	せわり コッパ パン	ロングウインナー・パッকেチャップ ささみとわかめのサラダ えだまめのポタージュ バナナ	牛乳 ウインナー わかめ 鶏肉 ベーコン	パン 砂糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ 枝豆 パセリ パナナ	571 25.2 23.8 3.3	724 31.7 29.1 4.2	旬の食材「枝豆」 枝豆は夏が旬の食材です。今日 は上品なポタージュスープにし ました。枝豆のやさしい甘みを 感じながら食べてください。		
15 水	むぎ ごはん	にらたま やきビーフン もずくスープ パインゼリー	牛乳 卵 豚肉 豆腐 もずく	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 油 ビーフン ごま油 ゼリー	にら 玉ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン 赤パプリカ えのきたけ オクラ みつば	598 20.5 14.8 2.2	692 23.9 16.7 3.0	海藻の仲間「もずく」 日本で生産されている養殖もず くはほとんどが沖縄県産です。 つるつるとした食感で、夏にも さっぱり食べられます。		
16 木	ごはん	♡あじフライ きゅうりともやしのちゅうかあえ ピリからみそしる おうとう	牛乳 あじ ハム みそ 豚肉 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも バター	きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん 大根 しめじ ねぎ 桃	640 23.9 19.1 1.8	745 27.9 21.7 2.7	隠し味は「バター」 ピリ辛みそ汁は、具材をしょうが やにんにく、トウバンジャンで炒 めて、最後にバターを加えて仕 上げています。		
17 金	なつやさい カレー ライス	♡ゆでとうもろこし すいか	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油	にんにく 玉ねぎ なす にんじん ズッキーニ かぼちゃ 赤パプリカ りんご 福神漬 とうもろこし すいか	655 21.8 17.6 2.4	764 25.0 20.0 2.9	「夏野菜で元気に！」 夏休み前最後の給食です。かぼ ちゃ、なす、パプリカ、とうもろ こしなど、旬の夏野菜で暑い夏を 元気に乗り切りましょう！		
夏季休業日										
8月 27 木	むぎ ごはん	ホイコーロー ワントンスープ フルーツあんじん	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ワントン 杏仁豆腐	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ パイン みかん 桃	607 25.9 16.7 2.3	708 30.6 18.8 3.2	「生活リズムを整えよう！」 夏休み明け、生活リズムが乱れが ちになっていませんか？早寝・早起 き・朝ごはんのリズムを整え、バ ランスよく食べること、毎日を元 気に過ごしましょう。		
28 金	ごはん	♡ししゃもフライ(小2こ・中高3こ) すきこんぶのにも なすのみそしる バナナ	牛乳 ししゃも さつま揚げ 大豆 すき昆布 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん こんにゃく 玉ねぎ なす バナナ	642 23.6 21.0 1.9	780 28.8 26.1 2.6	よく噛んで食べよう「ししゃも」 ししゃもなどの丸ごと食べられる 小魚はカルシウムがたっぷりです。 カルシウムは骨や歯をつくるも とになる大切な栄養素です。		
31 月	ごはん	あじのてりやき やさしいため まめふとわかめのみそしる はちみつレモンゼリー	牛乳 あじ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 油 麩 ゼリー	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン 大根 ねぎ	623 26.6 13.4 2.5	716 31.3 14.8 3.2	宮城県産「わかめ」 給食では宮城県産のわかめを 使っています。みそ汁やスープ、 サラダなどいろいろなメニュー で登場します。		
この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。										
 スプーン持参			 フォーク持参			 食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。 健康のために減塩を心掛けましょう。			 かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう	