



7・8月こんだてよていひょう



令和4年6月30日
宮城県立石巻支援学校

（噛め）：よくかんでたべよう献立

月	火	水	木	金
7月の給食目標				
【よい姿勢でたべよう】				
✓背中丸まっていますか？ ✓ひじをついて食べていませんか？ ✓おなかとつくえの距離はグー1つつ分 ✓足は床についていますか？				
543 21.9 20.7 2.0 650 25.4 23.5 2.4				
4	5	6	7	8
宮城の食材(三陸産サバ)			*. *. 七夕献立*. *	夏野菜をたべよう(えだまめ)
ごはん さばのみそカツ きりぼしだいこんのいりにわかめのみそしる アセロラミルクゼリー	チーズパン とりのてりやき アスパラガスのサラダ コーンスープ	むぎごはん だしりたまごやき しいたけのオイスターソースいため みそスープ れいとうりんご	わかめごはん ほしのハンバーグおろしソースかけ なつやさいのあえもの たなばたうーめんじる あまのがわゼリー	ごはん ぶりのてりやき えだまめとやさいのいためもの あさりのみそしる のりのつくだに
590 21.4 18.6 2.5 704 25.3 21.5 3.0	671 29.0 30.7 3.7 726 32.0 33.4 4.2	541 24.2 16.7 2.2 649 28.8 19.1 2.9	569 20.0 17.3 2.5 698 24.7 20.9 3.0	556 24.2 19.5 2.4 648 27.1 21.0 2.7
11	12	13	14	15
宮城の食材(さけ)	夏野菜をたべよう(なす)			夏野菜をたべよう(かぼちゃ)
むぎごはん さけフライ キャベツとゆずのあえもの みそけんちんじる かたぬきチーズ	なすのミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎごはん ぶたにくのスタミナやき かいそうサラダ なめこじる	ごはん チヂミ もやしとあおなのナムル キムチスープ いちごゼリー	ごはん さんまのオレンジにこまつなのみぞれあえ かぼちゃのみそしる いそわかめふりかけ
584 23.1 19.3 2.3 698 27.0 21.6 2.8	631 30.8 21.8 1.7 751 37.1 25.5 2.0	526 23.9 20.6 2.2 624 27.9 23.4 2.7	527 19.2 14.3 2.1 651 22.6 16.5 2.6	543 21.7 18.6 2.2 625 24.1 19.5 2.6
18	19	20	《栄養価の表示》	
海の日	夏野菜をたべよう(えだまめ)	夏野菜をたくさんたべよう	上段=小 下段=中・高 I栄養たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	
	よこわりまるパン エビカツ ほしのポテト キャベツとコーンのサラダ えだまめのポタージュ	なつやさいカレー ゆでとうもろこし すいかのゼリー		
	610 23.8 26.4 2.7 715 27.9 31.7 3.6	585 19.8 17.7 2.7 710 23.5 20.5 3.3		
8月の給食目標				
【正しく配膳しよう】				
✓食器は正しい位置に置いてありますか？ ✓配膳前の身だしなみはできていますか？ ✓もらった人は静かに待っていますか？				
29	30	31	26	
夏野菜をたべよう(えだまめ)		8(や)3(さ)1(い)の日	夏野菜をたくさんたべよう	
えだまめとじゃこのまぜごはん ぶりフライ こまつなとツナのおひたし きりぼしだいこんのひきなじる ヨーグルト	こめこパン とりにくのアップルソースかけ フレンチサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	むぎごはん みやぎけんさんキャベツのメンチカツ みやぎけんさんパプリカのカラフルサラダ なすのみそしる やさいとかじつのゼリー	なつやさいのドライカレー きゅうりのしそふうみサラダ トマトとたまごのスープ ももゼリー	
621 27.4 24.5 3.2 736 32.1 28.7 4.0	516 23.5 21.9 2.1 658 29.1 26.4 2.9	528 18.4 16.5 1.9 624 21.1 18.7 2.4	608 22.5 21.2 1.9 728 27.1 25.0 2.3	
7月の平均栄養価(摂取量/基準値) 8月の平均栄養価(摂取量/基準値)				
(小) (中・高)		(小) (中・高)		
エネルギー 575/572kcal	681/730kcal	エネルギー 568/572kcal	687/730kcal	
たんぱく質 23.3/21.5g	27.2/27.4g	たんぱく質 23.0/21.5g	27.4/27.4g	
脂質 20.2/15.9g	22.9/20.3g	脂質 21.0/15.9g	24.7/20.3g	
食塩相当量 2.4/2.0g	2.9/2.5g	食塩相当量 2.3/2.0g	2.9/2.5g	

旬の食材
かぼちゃ・なす・えだまめ・トマト・パプリカ・しそ

地場産食材
さば・鮭・わかめ・ぶた肉・たまご・こねぎ・ねぎ

スッキーニ・パプリカ・キャベツ・トマト・えだまめ

※入荷状況によって産地は変更になります。



牛乳は毎日つきます。
行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

