

令和6年度 7・8月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】	
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	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)		
			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	脂質(g)	食塩相当量(g)		
						小	中高		
1月	ごはん	とんみそ きゅうりのちゅうかつけ ふかだんごのすましじる	牛乳 豚肉 みそ さめ 鶏肉 わかめ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ	514 25.3 14.6 2.6	624 30.1 16.5 3.3	気仙沼産「さめ」 ふか団子の「ふか」とはさめ肉の ことです。気仙沼で水揚げされた さめから作られています。	
2火	しお ラーメン	せんだいあおばぎょうざ(2こ) 🍴れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 なると 豚肉 ひじき ツナ ヨーグルト	中華麺 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん きくらげ キャベツ もやし メンマ たら ねぎ しょうが にんにく 雪菜 玉ねぎ きゅうり れんこん	472 19.5 16.1 2.9	557 22.5 18.3 3.9	雪菜を使った「あおばぎょうざ」 緑色のぎょうざの皮には、宮城県 の郷土野菜である雪菜が使われ ています。	
3水	ごはん	ユーリンチー(小2こ・中高3こ) はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん しいたけ チンゲンサイ	567 24.3 18.6 2.3	718 31.6 23.3 3.2	中国の料理「ユーリンチー」 日本では揚げた鶏肉にねぎを使った しょうゆダレをかけますが、本場中国で は茹でた鶏肉が一般的です。	
4木	ごはん	さわらのてりやき 🍴おにしめ なすのみそじる	牛乳 さわら 高野豆腐 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉	しょうが にんじん しいたけ たけのこ きぬさや 玉ねぎ なす	513 25.2 15.9 2.3	618 30.4 18.9 2.0	「だしを味わおう！」 給食ではかつお節や煮干しを使っ ていないだしをとっています。	
5金	ちゅうか どん	わかめとツナのサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 いか ほたて えび わかめ ツナ 豆腐 卵	ごはん ごま油 でん粉 ごま マヨネーズ	しょうが にんにくにんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ きゅうり もやし とうもろこしトマト	595 28.0 20.4 3.1	720 34.3 23.8 4.0	具だくさんで栄養満点「中華丼」 肉やえび、野菜をたっぷり使った中華 丼です。ごはんと一緒に食べましょう。 【高2なし】	
8月	ごはん	ほしがたコロクケ ごまだれサラダ たなばたうーめんじる あまのがわソーダゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 温麺 麩 でん粉 ゼリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん 大根 しいたけ オクラ	644 19.2 20.7 2.4	734 21.9 22.1 2.8	行事食「七夕」 昨日7月7日は七夕でした。七夕には そうめんを食べる風習があり、給食で は白石温麺を使用しました。	
9火	バター ロール パン	ほうれんそうのキッシュふう ラタトゥイユ ポトフ	牛乳 ハム 卵 チーズ ウィンナー	パン 油 砂糖 じゃがいも	ほうれんそう にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ パプリカ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー	546 22.4 25.9 3.0	707 27.5 32.1 4.0	「オリンピック フランス献立」 今年の夏はパリオリンピックが開 催されます。開催国フランスの料 理を味わいましょう。	
10水	ごはん	さばのしおやき 🍴まめもやしのいために じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 さば さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 大豆もやし きぬさや ねぎ	514 24.4 18.3 2.4	619 28.9 20.9 3.1	よく噛んで食べよう!「豆もやし」 シャキシャキとした食感がおいしい 豆もやしです。しっかり噛んで食べ てくださいね。	
11木	むぎ ごはん	ぶたキムチ あおのりポテトビーンズ キャベツとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 青のり パーコン 豆腐 卵	ごはん 大麦 ごま油 じゃがいも でん粉 油	もやし 白菜 大根 にんじん ねぎ たら しょうが にんにく えのきたけ キャベツ	571 25.0 21.3 2.1	692 30.3 25.5 2.8	「豆を食べよう!」 揚げた大豆を青のりと塩こしょうで 味付けしています。好き嫌いせず、 大豆を食べることができかな?	
12金	ごはん	たらのみそやき のりずあえ さわにわん バナナ	牛乳 たら みそ ツナ のり 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ きぬさや バナナ	526 26.2 13.4 2.2	619 31.3 14.7 2.7	「沢煮碗とは?」 千切りにした野菜と肉を使った具だく さんな汁物です。沢煮碗の「沢」には 「たくさん」という意味があります。	
16火	きつね うどん	ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし オレンジ	牛乳 油揚げ なると ちくわ 青のり かつお節	うどん 砂糖 天ぷら粉 小麦粉 油	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし オレンジ	467 22.3 19.1 3.6	540 25.8 20.9 4.3	大豆の加工品「油揚げ」 油揚げは大豆から作られていて、 たんぱく質が豊富です。だしがし みた油揚げを味わいましょう。	
17水	ごはん	えだまめいりあつやきたまご かぼちゃのそぼろに あさりのみそじる ぶどうゼリー	牛乳 卵 鶏肉 みそ あさり 豆腐	ごはん 油 砂糖 でん粉 ゼリー	枝豆 しょうが かぼちゃ きぬさや 大根 キャベツ ねぎ	551 23.4 14.7 2.0	661 27.7 16.6 2.6	鉄分たっぷり「あさり」 あさりには鉄分が豊富含まれてい ます。不足しがちな鉄分をしっかり 補いましょう。	
18木	むぎ ごはん	いわしのかばやきふう ピリからもやしいたけ 🍴みそけんちんじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 さとも	もやし たら にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	572 25.1 20.0 1.9	692 29.9 23.2 2.4	行事食「土用の丑の日」 7月24日は「土用の丑の日」です。う なぎを食べる風習がありますが、給食 ではいわしをかば焼き風にしました。	
19金	なつ やさい カレー	🍴ゆでとうもろこし フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 バター ゼリー	にんにく 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ パプリカ りんご とうもろこし 福神漬け パイン みかん 桃	665 20.8 17.1 3.0	802 24.3 19.5 3.9	「旬の野菜を味わおう!」 夏野菜をたくさん取り入れた献立で す。なす・かぼちゃ・パプリカ・とうもろこ し、おいしい夏野菜を味わいましょう。	
夏季休業日									
8月 27火	ソフト パン	オムレツのミートソースがけ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 卵 豚肉 ツナ パーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん パセリ	497 21.5 22.2 2.9	656 27.2 28.5 4.1	「夏休み明けスタート!」 楽しい夏休みを過ごせましたか? しっかり食べて元気に学校生活を スタートしましょう。	
28水	ごはん	さけのチーズやき 🍴きんぴらごぼう キャベツとわかめのみそじる	牛乳 さけ チーズ さつま揚げ みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	557 26.4 19.5 2.5	670 31.6 22.3 3.0	体をつくるものになる「さけ」 さけには体をつくるものになる たんぱく質が豊富です。	
29木	むぎ ごはん	🍴すぶた かきたまはるさめスープ バナナ	牛乳 豚肉 ハム 卵	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ピーマン もやし チンゲンサイ バナナ	588 24.3 16.8 2.1	701 28.9 19.4 2.9	中国の料理「酢豚」 豚肉と野菜で栄養たっぷりです。 ゴロゴロとした食材をよく噛んで 食べてください。	
30金	ごはん	🍴いかのてんぷら こまつなのびたし なめこのみそじる	牛乳 いか 油揚げ みそ 豆腐	ごはん 天ぷら粉 油 砂糖	小松菜 にんじん えのきたけ 大根 なめこ みつば	531 24.2 17.1 2.2	638 28.5 19.2 2.9	よく噛んで食べよう!「いか」 よく噛んで食べるとだ液がたくさん 出て、菌の病気を予防します。	

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。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう

健康のために減塩を心掛けましょう。