

令和7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) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	小	中・高	
1火	わふう スパゲティ	えだまめとチキンのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	スパゲッティ 油 バター でん粉 マヨネーズ 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん 枝豆 りんご	610 23.2 23.3 2.3	759 28.1 28.0 2.8	牛乳の加工品「ヨーグルト」 牛乳から作られるヨーグルトには、 たんぱく質やカルシウムが豊富で す。今日は宮城県産のヨーグルト です。【高2なし】
2水	むぎ ごはん	♡いかとだいのかりんあげ そくせきづけ だいこんのみそしる	牛乳 いか 大豆 昆布 みそ 油揚げ	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	577 25.2 20.9 2.0	715 30.6 24.6 2.7	「よく噛んで食べよう!」 よく噛んで食べると、だ液がたくさ ん出て、歯の病気を予防したり、 味がよく分かったりします。
3木	ごはん	さばのみそに キャベツのあまずあえ わかめのすましじる オレンジ	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 麴	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	537 22.6 17.1 2.5	624 24.7 17.5 2.9	「果物を食べよう!」 みなさんは毎日果物を食べていま すか。ビタミンたっぷりの果物を積極 的に取り入れてみましょう。目指せ1日 200g!
4金	ソース かつどん	♡たけのこのとさに もやしとにらのみそしる	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん たけのこ きぬさや もやし にら	593 24.3 20.2 2.7	739 29.5 24.2 3.5	ボリューム満点!「ソースかつ丼」 特製ソースの染みたかつをしっかり噛 み千切って食べてください。ごはん とキャベツも一緒に味わいましょう。
7月	えだまめ ごはん	ほしがたコロツケ かんでんサラダ 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 昆布 寒天 油揚げ	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング 麴 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	642 19.0 21.3 2.8	747 21.7 22.8 3.5	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。たくさん隔れたお星さまを探し てみてくださいね。
8火	こめこ パン	ほうれんそうオムレツ ラタトゥイユ ABCスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 卵 ウィンナー	パン 油 砂糖 でん粉 マカロニ パンナコッタ	ほうれんそう にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ 赤パプリカ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	534 21.9 20.1 3.2	678 27.3 23.9 4.2	夏野菜のうまみたっぷり 「ラタトゥイユ」 なすやズッキーニ、パプリカなどの 夏野菜をトマトで煮込んだフラン ス生まれの料理です。
9水	チャー ハン	シュウマイ(小2こ・中高3こ) こまつなのナムル わかめスープ ベビーパン	牛乳 ハム 卵 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン ねぎ 小松菜 にんじん 大豆もやし えのきたけ もやし パイナップル	548 19.9 19.6 3.3	687 25.0 23.7 4.1	もりもり食べてね「チャーハン」 調理員さんも気合が入る1品で す。給食ではごはんと具を別で調 理して混ぜ込んでいます。
10木	ごはん	たらフライ ♡ブロッコリーのおかかあえ ♡さわにわん かたぬきチーズ	牛乳 たら 卵 かつお節 豚肉 油揚げ チーズ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん ごぼう 大根 しいたけ きぬさや	586 29.2 19.8 2.3	709 35.1 22.3 2.8	「沢煮焼」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。沢煮焼の「沢」に は「たくさん」という意味があります。 【中2なし】
11金	ごはん	わふうおろしハンバーグ ♡れんこんとひじきのサラダ あぶらふのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ツナ みそ	ごはん 油 砂糖 でん粉 マヨネーズ 油麴	玉ねぎ しょうが しめじ えのきたけ 大根 キャベツ きゅうり れんこん にんじん 白菜 ねぎ	577 21.9 20.8 2.2	700 25.5 23.9 2.8	宮城県の食材「油麴」 油麴が入ることみそ汁のコクと うまみがアップします。たくさん の食材も好き嫌いせず食べましょ う。【中2なし】
14月	ごはん	あじのてりやき ほうれんそうのツナコーンあえ じゃがいものみそしる プリン	牛乳 あじ ツナ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも プリン	しょうが ほうれんそう とうもろこし にんじん しめじ ねぎ	556 25.4 15.4 2.2	675 30.3 17.2 2.6	「バランスよく食べよう!」 デザートを楽しみにしている人も多 いと思いますが、ごはんやおかずも バランスよく食べられると元気100 倍です◎
15火	ジャー ジャー めん	あおのりポテトビーンズ バナナ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり パナナ	587 28.7 22.6 2.2	724 35.6 27.3 3.0	初登場!「ジャージャー麺」 麺に肉みそをからめながら食べて ください。香辛料の香りで暑い 夏でも食欲アップです。
16水	ごはん	いわしのかばやきふう ささかまぼことこまつなのいそかあえ とうがんじる りんごゼリー	牛乳 いわし かまぼこ のり 鶏肉 豆腐	ごはん 米粉 でん粉 油 砂糖 ゼリー	小松菜 もやし 冬瓜 しいたけ しょうが ねぎ	568 24.7 17.1 1.9	655 27.9 17.6 2.3	行事食「土用の丑の日」 7月19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。
17木	むぎ ごはん	チンジャオロース みそワナタンスープ すいか	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 油 ワンタン	しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ ねぎ すいか	573 23.8 18.3 1.9	696 28.7 21.5 2.5	旬の食材「すいか」 夏の旬のすいかは水分量が多く、 熱中症予防の水分補給にもびつ たりです。上手に種をとって食べら れるかな?
18金	なつ やさい カレー ライス	♡ゆでとうもろこし あまなつみかんのデザート	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 ゼリー	にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす 赤パプリカ りんご 福神漬 とうもろこし 甘夏みかん	641 20.8 17.1 3.3	789 24.7 19.8 4.0	「夏野菜で元気に!」 夏休み前最後の給食です。かば 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 水	ごはん	あかうおのみそやき ♡たけのこのごまあぶらいため もずくのすましじる ミルクムース	牛乳 赤魚 みそ 豆腐 もずく	ごはん 砂糖 ごま油 ごま ムース	しょうが にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん えのきたけ みつば	524 22.9 16.0 2.3	625 27.1 17.2 2.9	海藻の仲間「もずく」 日本で生産されている養殖もずくの 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 られますね。
28木	ごはん	しらすいりあつやきたまご あげやさいのごまがらめ キャベツとじゃがいものみそしる	牛乳 卵 しらす 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	れんこん かぼちゃ なす さやいんげん しょうが キャベツ しめじ	598 22.0 22.7 1.9	740 26.3 27.0 2.4	宮城県産「大豆」 揚げ野菜のごまがらめには、宮城 県産の大豆を使っています。よく 噛んで食べましょう。
29金	むぎ ごはん	ぶたキムチ はるさめサラダ なめこのちゅうかスープ バナナ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 卵	ごはん 大麦 ごま油 春雨 でん粉 砂糖 油	もやし 白菜 にんじん 大根 ねぎ しょうが にんにく にら ねぎ きゅうり なめこ パナナ	569 22.7 15.3 2.1	692 27.5 17.4 3.0	ごはんが進む「豚キムチ」 ピリ辛な味付けの豚キムチはごは んが進むこと間違いなし! 野菜も たっぷり食べてください。

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。