



日	曜日	こ ン だ て め い	ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー (kcal)	た ん ば く 質 (g)	
			からだのちやにくになるもの あかの食品 ぎゅうにゅう たまご さかな	からだのちやうしをととのえるもの みどりの食品 やさい くだもの	からだのちからやねつになるもの きいろの食品 パン いも ごはん あぶら			
1	水	バターロール 牛乳 とりにくのからあげ キャベツとツナのサラダ オレンジ にんじんのポタージュ ☆	牛乳 とりにく ツナ なまクリーム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ オレンジ	バターロール かたくりこ しょくぶつゆ バター せいはいくまい	664	26.4	
2	木	ごはん 牛乳 ポークカレー はくさいのスープ フルーツゼリー ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 ぶたにく なると とりにく かたくちいわし	にんにく たまねぎ にんじん りんご しょうが グリンピース たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ ちんげんさい シロップづけ(はくとう・ おうとう・りんご・よなし)	せいはいくまい しょくぶつゆ じゃがいも カレールウ ブロックゼリー カクテルゼリー	706	27.3	
3	金	ごはん さけのからあげ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる さくらんぼ 牛乳	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	れんこん にんじん たけのこ ごぼう えだまめ こんにやく はくさい えのきたけ こまつな さくらんぼ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも しろごま	654	26.4	
6	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ はくさいサラダ ワンタンスープ パイナップル ☆	牛乳 ぶたにく ソフトチキン	にら にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう はるさめ しろごま ごまあぶら ウェーブワンタン	654	28.6	
7	火	♪たなばたメニュー♪ ちらしずし かつおのオーロラソースかけ たなばたじる 牛乳 こだますいか ☆	牛乳 ちくわ あぶらあげ たまご かつお なると とりにく かつおぶし こんぶ	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう れんこん しょうが えだまめ オクラ えのきたけ とうがん こだますいか	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ かたくりこ はるさめ	653	29.5	
8	水	ごはん 牛乳 まつかぜやき おかかあえ のっぺいじる かわちばんかん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ かつおぶし とうふ	たまねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ちんげんさい こんにやく もやし かわちばんかん	せいはいくまい パンこ さんおんとう しろごま じゃがいも かたくりこ	614	30.2	
9	木	ツイストパン ごもくうどん あべかわいも 牛乳 キャベツとひじきのサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 とりにく なると ツナ こんぶ あぶらあげ きなこ ひじき だいず ハム チーズ かつおぶし	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ とうもろこし ねぎ バレンシアオレンジ	ツイストパン うどん さつまいも しょくぶつゆ さんおんとう こなざとう	649	25.7	
10	金	ピピンバ (ごはん・ぶたひきにくのいためもの ・ナムル) 牛乳 とうふチゲふう りんごゼリー ☆	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな しめじ えのきたけ にら はくさいキムチ	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま りんごゼリー	642	29.3	
13	月	パンブキンパン 牛乳 かつおのフレークやき アーモンドサラダ ポークとかぶのスープ アンデスメロン ☆	牛乳 かつお ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうろこし はくさい かぶ アンデスメロン	パンブキンパン マヨネーズ コーンフレーク アーモンド しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも	675	30.6	
14	火	チキンライス 牛乳 イタリアンオムレツ キャベツとソーセージのスープ かわちばんかん ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 とりにく たまご チーズ ハム ソーセージ かたくちいわし	にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ しいたけ キャベツ パセリ かわちばんかん	せいはいくまい バター じゃがいも オリーブオイル	695	30.6	
15	水	ごはん 牛乳 だいこんとツナのあえもの あげかぼちゃとぶたにくのごまがらめ せんべいじる オレンジ	牛乳 ぶたにく だいず ツナ とりにく かつおぶし	かぼちゃ しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな オレンジ	せいはいくまい しょくぶつゆ みずあめ しろすりごま かたくりこ エッグケア さんおんとう かやきせんべい	717	27.2	
16	木	ごはん 牛乳 えびとうずらのチリソースいため チンジャオロースー はくさいとベーコンのスープ きょうのてつぶんようさんヨーグルト (代替品:みかんゼリー) ☆	牛乳 えび うずらたまご ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ビーマン パプリカ セロリ しめじ はくさい パセリ しょうが	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	711	32.1	
17	金	あおだいずごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき おあげのサラダ わかめのみそしる こだますいか	牛乳 あおだいず ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな こだますいか	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう オリーブオイル じゃがいも	677	28.4	
20	月	ごはん 牛乳 さばのさいきょうみそやき オレンジ こまつなのいそあえ こめこめんのスープ※ナフラー使用	牛乳 ノルウェーさば さいきょうみそ せんだいみそ のり とりにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ ちんげんさい しょうが オレンジ	せいはいくまい さんおんとう クイティオ(こめこめん) エッグケア	697	25.5	
21	火	キムチチャーハン 牛乳 ちゅうかコンスープ ユーリンチー (とりにくのねぎソースかけ) こまつなとひじきのあえもの パイナップル ☆	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき たまご ハム	にんじん はくさいキムチ ビーマン しょうが ねぎ こまつな もやし にんにく とうもろこし たまねぎ ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ かたくりこ さんおんとう ごまあぶら しろごま	669	28.5	
22	水	くらだいずごはん あかうおのおうごんやき こまつなのりあえ こんさいのみそしる こだますいか 牛乳	牛乳 くらだいず あかう のり とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん こまつな はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにやく こだますいか	せいはいくまい マヨネーズ じゃがいも	611	25.8	
23	木	う む の ひ						
24	金	ス ポ ー ツ の ひ						
27	月	こめこパン 牛乳 とりにくのスパイシーやき イタリアンサラダ ミネストローネ アンデスメロン ※ミネストローネに「しろいんげんまめ」がはいります ☆	牛乳 とりにく ハム ベーコン こなチーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト セロリ パプリカ アンデスメロン	こめこパン しょくぶつゆ さんおんとう オリーブオイル じゃがいも しろいんげんまめ	622	31.7	
28	火	ごはん 牛乳 プルコギ しおナムル トックスープ パイナップル ☆	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが りんごジュース ねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま ジューマージャン(ねりごま) トック かたくりこ	650	29.0	
29	水	マーボーどん (ごはん・マーボーどうふ) 牛乳 ちゅうかスープ すいか ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 とうふ ぶたにく みそ なると かたくちいわし	にんじん ねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ はくさい ちんげんさい すいか	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ	615	27.3	
30	木	ミルクパン 牛乳 きびなごのカリカリフライ やきそば わかめスープ うんしゅうみかんゼリー ☆	牛乳 きびなごカリカリフライ ぶたにく とりにく わかめ なると とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	ミルクパン しょくぶつゆ やきそば うんしゅうみかんゼリー	611	24.7	
31	金	♪インドのカレーをたべよう♪ ターメリックライス インドふうチキンカレー あおなとソーセージのスープ 牛乳 ソファルげんきヨーグルト [代替:りんごゼリー] ※カレーにいろいろなスパイスをしようしませ ☆	牛乳 とりにく ソーセージ ヨーグルト	トマト たまねぎ にんにく にんじん しめじ エリンギ キャベツ こまつな	せいはいくまい バター しょくぶつゆ じゃがいも	660	29.3	
き ゅ う し ょ く の へ い き ん え い よ う か						659	28.3	

♪7月からの給食について♪

新型コロナウイルス感染症対策として、「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準で、現在宮城県は「レベル1地域」であるため、衛生管理を徹底した上で、通常の学校給食の提供方法を開始します。ただ、今後レベルが変わることがあれば、献立内容を変更する場合があります。また、給食の配膳方法や給食時間の過ごし方等は、以前とは変わります。詳細については、『食育だより7月号』でお知らせします。



※『エッグケア』について⇒卵を含まない、マヨネーズタイプ調味料です。

★1年生の給食について★

給食に慣れるために、7月1日と2日は次の献立になります。

- 1日(水曜日) きゅうにゅう、バターロール、オレンジ  
とりにくのからあげ、キャベツとツナのサラダ
- 2日(木曜日) きゅうにゅう、ごはん、ポークカレー、  
フルーツゼリー、ぶんちゃんのごさかなくん