

7月の予定献立表

日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	木	ごはん・フルーツキーマカレー・春雨スープ・ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン りんご もも たけのこ しいたけ ほうれん草 ねぎ	ごはん 油 緑豆はるさめ	846 kcal 29.2 g 23.7 g 2.7 g
2	金	ごはん・鶏肉の甘酢あんかけ(2個)・夏野菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ なす ねぎ	ごはん 油 上白糖 じゃがいもでん粉	878 kcal 29.9 g 27.4 g 3.3 g
5	月	横割の丸パン・ハンバーグ・パッパチャップ・ポークビーンズ・冷凍もも	牛乳 ハンバーグ 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もも	パン じゃがいも 油 上白糖	792 kcal 33.9 g 25.0 g 3.7 g
6	火	ごはん・はも井の具・沢煮椀・七夕ゼリー	牛乳 あなご 卵 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん しいたけ ほうれん草 大根 えのきたけ 水菜	ごはん 上白糖 こんにゃく 星型もち	797 kcal 31.9 g 18.2 g 3.1 g
7	水	駅伝大会のため給食なし(お弁当の日)				
8	木	ごはん・豚キムチ炒め・のりのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ のり	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ キムチ しいたけ もやし ほうれん草 ねぎ	ごはん 油 上白糖 じゃがいもでん粉	747 kcal 30.4 g 16.1 g 3.5 g
9	金	米粉きな粉パン・オムレツのラトトウソフ・かぼちゃとコーンのクリームスープ・あん&マーガリン	牛乳 卵 ウィンナー チーズ	セロリ たまねぎ なす スズキニ トマト缶詰 パセリ にんじん かぼちゃ フロccoliコーン	オリーブ油 上白糖 油	895 kcal 34.5 g 34.6 g 3.7 g
12	月	ごはん・笹かまぼこ・肉入り切干大根炒め・かにばっとう・味付け海苔	牛乳 笹かまぼこ かに 豆腐 豚肉 ちくわ 油揚げ 味付けのり	大根 にんじん ねぎ 切干 しいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも ひよこめ こんにゃく 油 上白糖	803 kcal 36.8 g 15.9 g 3.6 g
13	火	<オリンピック記念献立> ヲパッ・富士山コロッケ・肉入りワカサマスープ・さくらゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲン菜 ねぎ	じゃがいも 油 ワンタン	840 kcal 24.1 g 30.0 g 3.1 g
14	水	菜めし・さわらの照り焼き・豚汁・オレンジ	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	大根 にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ オレンジ	ごはん こんにゃく じゃがいも	778 kcal 34.0 g 18.3 g 3.5 g
15	木	ごはん・マーボーなす・ビーフンソテー	牛乳 豚ひき肉 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ ピーマン なす ねぎ キャベツ もやし にら	ごはん 油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ビーフン	785 kcal 27.1 g 20.2 g 2.6 g
16	金	ごはん・まぐろのしくれ煮・けんちん汁	牛乳 まぐろ 油揚げ 豆腐	大根 にんじん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 油 上白糖 ごま こんにゃく さといも	798 kcal 34.9 g 18.9 g 3.0 g
19	月	低塩パン・ペンネナポリタン・ポテトスープ・ミルクコーヒ	牛乳 ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン ほうれん草	パン マカロニ 油 じゃがいも オリーブ油	819 kcal 26.0 g 27.4 g 3.9 g
20	火	給食回数調整日(お弁当の日)				

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

お知らせ

8月のお弁当の日の予定をお知らせします。変更の場合もありますので、8月の献立表で再度ご確認をお願いいたします。

***8月24日(火) 給食回数調整日** 翌日の25日から給食が始まります！

東京オリンピック記念献立



オリンピックは、スポーツを通じた人間育成と世界平和を究極の目的として、夏と冬にそれぞれ4年ごとに行われています。日本では新型コロナウイルスの影響で1年延長となったオリンピックが、7月中旬からいよいよ開催されます。

市内の小中学校の給食では、日本のイメージの代表である「富士山」の形をしたコロッケと、きれいな「桜」色のゼリーを提供します。



第9回 全国醤油サミットin塩竈 醤油のレシピコンテストについて

全国醤油サミットin塩竈では、醤油を活用した美味しく斬新で、愛情にあふれたレシピを募集しています！

応募は個人、または4名までのグループとなります。

入賞者のうち、再現可能なものを学校給食のメニューとして提供します。

応募期限は令和3年8月31日(火)までです。6月に配布したチラシをご覧ください、ぜひご応募ください



詳しい内容はこちら→

(塩竈市のホームページへ移動します)

