


7月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
1月	ごはん	やさいぎょうざ 春雨の中華和え 麻婆豆腐	牛乳, ハム 豚肉, 豆腐 みそ	米, 春雨 ごま 三温糖 かたくり粉 ごま油	きゅうり, もやし にんじん, キャベツ たけのこ, しいたけ ねぎ, にら, しょうが	626 kcal 21.9 g 18.9 g 2.4 g	全学年
2火	ロールパン パンの日	チーズインハンバーグ マカロニサラダ きのこのスープ	牛乳, チーズ 豚肉, ハム	バター, パン マカロニ マヨネーズ ドレッシング 三温糖	きゅうり, にんじん とうもろこし, 白菜 たけのこ, しめじ えのきたけ, ねぎ	603 kcal 22.3 g 26.2 g 3.0 g	全学年
3水	ごはん	五目厚焼き玉子 チンジャオロースー なすの味噌汁 チーズ	牛乳, 玉子 豚肉, 豆腐 油揚げ, みそ	米, 三温糖 ごま油 かたくり粉 サラダ油	たけのこ, ピーマン 赤ピーマン, なす にんじん, ねぎ	622 kcal 27.1 g 22.8 g 2.7 g	全学年
4木	ごはん	鶏肉の照り焼き にんじんシリシリ すまし汁	牛乳, 鶏肉 玉子, なたと	米, 三温糖 ごま油, ごま 春雨	しょうが, にんじん 玉葱, ピーマン ひらたけ, ねぎ	611 kcal 26.4 g 19.5 g 1.7 g	全学年
5金	ごはん 七夕献立の日	星のコロッケ 大根のサラダ 七夕汁 お星さまゼリー	牛乳, ハム 鶏肉, わかめ	米, 大豆油 じゃがいも うーめん ゼリー	だいこん, きゅうり にんじん, 枝豆 オクラ, しいたけ ねぎ	661 kcal 18.1 g 18.9 g 2.4 g	全学年
8月	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き れんこんのきんぴら 空心菜のスープ	牛乳, 鶏肉 さつま揚げ 玉子	米, 三温糖 ごま油, こんにやく 米油, ごま かたくり粉	こねぎ, れんこん にんじん, 枝豆 しいたけ, 玉葱 ようさい, えのきたけ	610 kcal 26.4 g 20.9 g 1.9 g	全学年
9火	ごはん	スタミナ納豆キムチ ひじきのカレー炒め 白菜の味噌汁	牛乳, 納豆 鶏肉	米, ごま油 三温糖, 春雨	こねぎ, 白菜, しょうが にんにく, キャベツ にんじん, 枝豆 ねぎ, しいたけ しょうが	608 kcal 27.9 g 17.3 g 2.0 g	全学年
10水	夏野菜 カレー 地場産給の日	コリンキーサラダ オレンジ コリンキーはカボチャの仲間です。 生食もできる品種です。	牛乳, 豚肉	米 じゃがいも オリーブ油 ドレッシング グ	にんじん, 玉葱, トマト ズッキーニ, きゅうり とうもろこし, にんにくしょうが, コリンキー キャベツ, オレンジ	645 kcal 18.1 g 18.5 g 2.8 g	全学年
11木	ごはん	男爵いものコロッケ 厚揚げの味噌炒め モロヘイヤスープ	牛乳, 厚揚げ みそ, 豆腐 玉子, 牛肉	米 じゃがいも 大豆油 三温糖 サラダ油	キャベツ, ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな, にんじん モロヘイヤ	620 kcal 20.4 g 21.3 g 1.9 g	全学年
12金	ごはん	あじのネギ塩焼き 肉じゃが みそスープ	牛乳, あじ みそ, 豚肉	米, 三温糖 じゃがいも こんにやく サラダ油 ごま油	ねぎ, にんじん きぬさや, 玉葱 キャベツ, しいたけ にら	613 kcal 28.9 g 13.8 g 2.3 g	全学年
15月	 <h2 style="font-size: 2em;">海の日</h2> 						
16火	ココアパン パンの日	のり塩ポテトコロッケ ラタトゥイユ 青菜のスープ ブラマンジェデザート	牛乳, 豆腐 青のり 今年のオリンピック開催国は フランスです。	パン, 大豆油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	玉葱, なす, トマト ズッキーニ, ねぎ 黄ピーマン, セロリ 赤ピーマン にんにく, チンゲン菜 にんじん, しいたけ	605 kcal 18.1 g 24.2 g 2.3 g	全学年

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつきます。

7月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
17 水	ごはん	肉団子 ハムと海藻のサラダ ポトフ	牛乳, 豚肉 ハム ウィンナー わかめ	米 じゃがいも	キャベツ, きゅうり 玉葱, にんじん セロリー	604 kcal 21.4 g 18.1 g 2.5 g	全学年
18 木	ビビンバ	トック (韓国餅) スープ すりおろしももゼリー <small>「トック」は韓国で親しまれているお餅の一つです。</small>	牛乳, 豚肉 玉子, 鶏肉 豆腐	米, 三温糖 ごま油, ごま トック ゼリー	しょうが, にんにく こまつな, もやし にんじん, 白菜 えのきたけ, にら	609 kcal 24.9 g 16.6 g 2.0 g	全学年
19 金	ごはん	おからメンチカツ チンゲン菜のソテー 油麩の味噌汁	牛乳, おから 豚肉, 豆腐 みそ	米, 大豆油 バター 油麩 じゃがいも	チンゲン菜, もやし とうもろこし, 玉葱 にんじん, だいこん こまつな, ねぎ	612 kcal 19.8 g 20.1 g 1.8 g	全学年
22 月	ごはん	鶏肉の唐揚げ こまつなのナムル わかめスープ	牛乳, 鶏肉 玉子, 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油, ごま	しょうが, こまつな だいずもやし にんじん きくらげ, えのきたけ ねぎ, しょうが	644 kcal 23.3 g 24.8 g 1.9 g	全学年
23 火	ごはん	ぶりの照り焼き たけのこ枝豆のソテー なめこの味噌汁	牛乳, ぶり ベーコン, 豆腐 みそ	米, 三温糖 ごま油	こまつな, 枝豆 にんじん, なめこ たけのこ, みつば とうもろこし だいこん	600 kcal 27.0 g 22.2 g 1.9 g	全学年
24 水	冷やし中華	コーンサラダ すいか	牛乳, 玉子 豚肉, ハム	中華麺, ごま油 三温糖, ごま ドレッシング	もやし, きゅうり にんじん, トマト キャベツ とうもろこし 枝豆, すいか	606 kcal 26.4 g 20.5 g 1.8 g	全学年

夏休み

7 / 25 ~ 8 / 22

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。

宮城県の食材紹介

油麩 (あぶらふ)

油麩は現在の登米市登米町 (とめしとよままち) で古くから食べられている食材です。小麦粉に含まれるグルテンというタンパク質を揚げて作る「揚げ麩」で、昔から貴重なタンパク源として重宝されました。

油麩は煮物や味噌汁、油麩丼など色々な使い方ができます。宮城県のスーパーマーケットで手軽に購入できるので皆さんも食べてみてはいかがでしょうか。

大崎市

登米市

