

7月のよていこんだてひょう

令和 8年 7月 1日
石巻市東学校給食センター

(小学校)

日曜日	こんだて名		おもなさいようめいと3つのはたらき			えいぼうか エネルギー たんぱく質 しほう えんぶん	備考 (給食止め)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品		
1 水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば メンチカツ サイダーゼリーいりフルーツミックス	牛乳,豚肉,鶏肉,牛肉	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン みかん,パイン,黄桃	減塩ソフトパン,サラダ油 中華めん,上白糖 ナタデココ,サイダーゼリー パン粉,小麦粉	652 kcal 22.4 g 23.9 g 2.2 g	山下小
2 木	ごはん 牛乳	ほしがたハンバーグてりやきソース こまつなのさつとに なすのみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐 油揚げ,みそ	にんじん,こまつな,もやし 玉ねぎ,なす,長ねぎ えのきたけ	ごはん,上白糖,ごま,豚脂 かたくり粉,じゃがいも	600 kcal 24.6 g 18.5 g 2.6 g	住吉小5年 開北小5年
3 金	ごはん 牛乳	あかうおのパンパンジーソース やさいのちゅうがいため なめことたまごのスープ	牛乳,赤魚,豚肉 豆腐,たまご	しょうが,長ねぎ,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,ピーマン なめこ,大根,スリムねぎ	ごはん,かたくり粉,上白糖 キャノーラ油,ごま油,ごま	642 kcal 24.9 g 24.9 g 2.3 g	釜小 万石浦小 住吉小5年 開北小5年
6 月	ごはん 牛乳	れんこんいりつくねガーリックソース(2こ) ひじきサラダ えのきのみそしる	牛乳,鶏肉,卵,ひじき 油揚げ,豆腐,ツナ,みそ	にんじん,キャベツ,きゅうり 長ねぎ,えのきたけ,大根 玉ねぎ,れんこん	ごはん,上白糖,かたくり粉 パン粉,サラダ油,大豆油 ドレッシング	648 kcal 26.6 g 23.4 g 3.2 g	稲井小
7 火	ごはん 牛乳	ほしがたコロッケ おほしさまサラダ たなばたうめんじる ★たなばたゼリー	牛乳,ハム,チーズ,鶏肉 豚肉	キャベツ,にんじん,きゅうり 玉ねぎ,しいたけ,オクラ 長ねぎ	ごはん,じゃがいも,上白糖 キャノーラ油,うーめん ドレッシング,刻みふ パン粉,小麦粉,ゼリー	629 kcal 20.1 g 18.2 g 2.4 g	
8 水	コッペ パン 牛乳	とりにくのパーベキューソース ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳,鶏肉,みそ ウィンナー,チーズ スキムミルク	玉ねぎ,しょうが,りんご,パセリ ブロッコリー,コーン	コッペパン,サラダ油 上白糖,ペンネ,じゃがいも 生クリーム	666 kcal 32.6 g 26.0 g 3.2 g	渡波小
9 木	ごはん 牛乳	あげぎようざ(2こ) かんこくふうにくじゃが ピリからチゲふうスープ	牛乳,豚肉,あさり 豆腐,みそ,昆布	キャベツ,しょうが,長ねぎ にんじん,玉ねぎ,にら こんにゃく,白菜,大根 スリムねぎ	ごはん,キャノーラ油 ごま,ごま油,じゃがいも 上白糖,小麦粉	660 kcal 22.2 g 24.1 g 2.4 g	鹿妻小6年 蛇田小5年 湊小5年
10 金	むぎ ごはん 牛乳	なつやさいカレー わかめとツナのサラダ れいとうパン	牛乳,わかめ,ツナ,鶏肉 チーズ,スキムミルク	にんじん,きゅうり,キャベツ なす,しょうが,玉ねぎ,トマト えだまめ,コーン,パイン りんご	ごはん,押し麦,サラダ油 じゃがいも,大豆油 ドレッシング	637 kcal 24.3 g 17.8 g 2.9 g	開北小 蛇田小5年 湊小5年
13 月	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ ごぼうとぶたにくのいために すましじる	牛乳,あじ,豚肉,なると うずらの卵,豆腐,みそ	ごぼう,にんじん,こんにゃく いんげん,しめじ,糸みつば 長ねぎ,しょうが	ごはん,かたくり粉,上白糖 キャノーラ油,サラダ油 ごま油,ごま	645 kcal 28.1 g 21.7 g 2.4 g	湊小5年
14 火	ごはん 牛乳	ドライカレー カラフルサラダ ジュリアンヌスープ アーモンドフィッシュ	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆 ツナ,ベーコン かたくちいわし	しょうが,玉ねぎ,にんじん セロリ,ピーマン,りんご, トマト,パプリカ,キャベツ ブロッコリー,きゅうり えのきたけ	ごはん,サラダ油,上白糖 ドレッシング,大豆油 アーモンド,ごま	618 kcal 24.2 g 21.5 g 2.1 g	
15 水	バター ロール パン 牛乳	しろみざかなフライ ラタトゥイユ はくさいのスープに	牛乳,ホキ,鶏肉,豚肉	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ なす,ズッキーニ,トマト パプリカ,白菜,セロリ	バターロールパン,上白糖 キャノーラ油,小麦粉 オリーブオイル,パン粉 かたくり粉	604 kcal 25.3 g 22.9 g 2.8 g	
16 木	ごはん 牛乳	とりにくのマスタードやき キャベツとウィンナーのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳,鶏肉,ウィンナー ベーコン,豆腐,たまご	キャベツ,玉ねぎ,にんじん 白菜,レタス,ピーマン えのきたけ	ごはん,サラダ油 かたくり粉	601 kcal 28.6 g 22.0 g 2.7 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

<7月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押麦・牛乳・豚肉・卵・わかめ・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・糸みつば・しめじ・油揚げ
豆腐・温麺など

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。



食育相談日 7月17日(金)15:00~16:00
「食に関する相談」に栄養教諭がお答えします。
食に関してお困りごとがありましたら、お気軽に
ご相談ください。
レシポのお問合せも大歓迎です。(TEL 22-2570)
※疾病等に関わる事柄についてはお答えできません。

一品増やそう 野菜料理!



韓国風肉じゃが

材料【4人分】

- 豚肉 . . . 40g
- にんにく . . . 1かけ
- 玉ねぎ . . . 80g
- にんじん . . . 30g
- じゃがいも . . . 160g
- 糸こんにゃく . . . 60g
- 蒸し大豆 . . . 20g
- 長ねぎ . . . 50g
- にら . . . 20g

- 《調味料》
- サラダ油 . . . 小さじ1/2
 - 砂糖 . . . 小さじ2
 - しょうゆ . . . 小さじ2
 - トウバンジャン . . . 小さじ1/5 (お好みで)
 - 白すりごま . . . 小さじ1

～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る、にんにくはすりおろす、玉ねぎはスライス、にんじんはちょう切り、じゃがいもは角切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切っておく。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを炒める。具がひたるくらいの水(分量外)を入れて煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら蒸し大豆、砂糖、しょうゆ、トウバンジャンを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 具に味がついたら、白すりごま、長ねぎ、にらを加えて混ぜ、火を止める。フタをして、長ねぎ、にらがしんなりしたら完成です。