

7月の予定献立表


令和 8年 7月 1日
石巻市東学校給食センター

(中学校)

日曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)
		赤のなにかま	緑のなにかま	黄色のなにかま		
		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	ミルクパン牛乳 鶏肉のマスタード焼き 野菜のソテー コーンポタージュ	牛乳,鶏肉,豚肉,チーズ スキムミルク	にんじん,玉ねぎ,キャベツ コーン,パセリ	ミルクパン,サラダ油 じゃがいも,生クリーム	839 kcal 38.7 g 32.5 g 4.3 g	
2木	ごはん牛乳 星形コロケ お星様サラダ 七タラーめん汁	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 キャノーラ油,小麦粉 パン粉,ドレッシング 刻みふ,うーめん,上白糖	778 kcal 24.9 g 32.5 g 2.9 g	
3金	ごはん牛乳 ドライカレー わかめとツナのサラダ ジュリアンヌスープ アーモンドフィッシュ	牛乳,豚肉,大豆,わかめ 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 りんご,トマト,きゅうり,キャベツ 白菜,えのきたけ	ごはん,サラダ油,上白糖 ドレッシング,アーモンド ごま	782 kcal 30.2 g 24.9 g 3.2 g	
6月	ごはん牛乳 揚げしそぎょうざ(2個) 韓国風肉じゃが ピリ辛チゲ風スープ	牛乳,豚肉,あさり,豆腐 昆布,みそ,鶏肉	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,にら こんにやく,白菜,スリムねぎ 大根,しょうが,キャベツ,青じそ	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,パン粉	832 kcal 28.4 g 27.9 g 3.3 g	
7火	ごはん牛乳 星形ハンバーグ照焼ソース 小松菜のさつと煮 なすのみそ汁 ★七タゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ 豆腐,みそ	にんじん,小松菜,もやし,なす えのきたけ,玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,上白糖,ごま,豚脂 かたくり粉,じゃがいも ゼリー	813 kcal 31.1 g 22.8 g 3.4 g	
8水	バターロールパン牛乳 白身魚フライ 根菜サラダ 白菜のスープ煮	牛乳,ホキ,ささみ,豚肉	ごぼう,れんこん,にんじん,白菜 きゅうり,コーン,セロリ,玉ねぎ	バターロールパン キャノーラ油,パン粉 ドレッシング,小麦粉 かたくり粉	783 kcal 31.4 g 31.7 g 3.0 g	牡鹿中
9木	ごはん牛乳 れんこん入りつくねガーリックソース(2個) ひじきサラダ えのきのみそ汁	牛乳,ひじき,ツナ,油揚げ 豆腐,みそ,鶏肉,卵	にんじん,キャベツ,きゅうり えのきたけ,大根,長ねぎ 玉ねぎ,れんこん	ごはん,上白糖,パン粉 大豆油,かたくり粉 ごまドレッシング	796 kcal 31.1 g 26.1 g 3.8 g	
10金	ごはん牛乳 赤魚のバンバンジーソース 野菜の中華炒め なめこの中華スープ	牛乳,赤魚,豚肉,ハム 豆腐	しょうが,長ねぎ,にんじん,大根 キャベツ,ピーマン,なめこ 白菜,スリムねぎ,玉ねぎ	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ごま油 上白糖,ごま	814 kcal 29.5 g 29.4 g 3.2 g	
13月	ごはん牛乳 鶏肉のバーベキューソース キャベツとウインナーのソテー レタスと卵のスープ	牛乳,鶏肉,みそ,豆腐,卵 ウインナー,ベーコン	玉ねぎ,しょうが,りんご,キャベツ にんじん,ピーマン,えのきたけ 白菜,レタス	ごはん,サラダ油 上白糖,かたくり粉	775 kcal 34.5 g 25.9 g 3.5 g	
14火	ごはん牛乳 いかメンチカツ ごぼうと豚肉の炒め煮 すまし汁	牛乳,豚肉,なると うずらの卵,豆腐,いか	ごぼう,にんじん,こんにやく いんげん,しめじ,糸みつば 長ねぎ,しょうが,キャベツ	ごはん,キャノーラ油 上白糖,サラダ油 小麦粉,パン粉	812 kcal 30.5 g 24.9 g 2.9 g	
15水	背割り減塩ソフトパン牛乳 焼きそば ポイルウインナー サイダーゼリー入りフルーツミックス	牛乳,豚肉,ウインナー	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし キャベツ,ピーマン,トマト,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	770 kcal 27.0 g 24.8 g 3.3 g	
16木	麦ごはん牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍パイン	牛乳,ツナ,鶏肉,チーズ スキムミルク	ブロッコリー,にんじん,きゅうり パプリカ,しょうが,玉ねぎ,なす トマト,りんご,えだまめ,コーン パイン	ごはん,押し麦 ドレッシング,サラダ油 じゃがいも	817 kcal 28.8 g 22.5 g 3.5 g	
17金	ごはん牛乳 酢豚 塩中華サラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,ツナ,ベーコン 豆腐,わかめ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ しいたけ,しょうが,ピーマン,大根 キャベツ,きゅうり,白菜 長ねぎ,えのきたけ	ごはん,サラダ油,上白糖 かたくり粉,ごま油,ごま キャノーラ油 ドレッシング	776 kcal 30.1 g 24.4 g 3.7 g	湊中 渡波中 稲井中 万石浦中 牡鹿中

◎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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎  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。

◎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。

<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・油揚げ・わかめ・スリムねぎ・長ねぎ・糸みつば・パプリカ・しめじ
温麺・豆腐など

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。

レシビ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 | 《調味料》 |
| にんにく | 1かけ | ・サラダ油 |
| 玉ねぎ | 80g | ・砂糖 |
| にんじん | 30g | ・しょうゆ |
| じゃがいも | 160g | ・トウバンジャン |
| 糸こんにやく | 60g | ・白すりごま |
| 蒸し大豆 | 20g | |
| 長ねぎ | 50g | |
| にら | 20g | |
- (お好みで)

～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1cm幅のよう切り、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 糸こんにやくは食べやすい長さに切り、ゆでておく。
- 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、糸こんにやくを炒める。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。