

令和7年度 7月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	火	とうもろこしご飯 手作りオムレツ えびとブロッコリーのマヨソテー 宮城県産米粉と豆乳のクリームスープ	牛乳 卵 豚肉 えび 鶏肉 豆乳 インゲン豆 ひよこ豆	精白米 とうもろこし バター 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき ブロッコリー とうもろこし 白菜	980	37.5	33.5
2	水	エビチリチャーハン 中華風春雨炒め かにと玉子のスープ	牛乳 卵 えび 大豆 豚肉 かにかま	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖 春雨	ねぎ 人参 もやし 椎茸 にら	971	44.4	33.2
3	木	ご飯 ★青森県献立★ 十和田バラ焼き 大根の炒め煮 けの汁 青森県産りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 大豆 味噌	精白米 油 三温糖 でん粉 こんにゃく りんごゼリー	玉ねぎ りんご 大根 人参 わらび 水菜 えのき うど なめこ たけのこ ごぼう 椎茸	896	38.1	25.7
4	金	シェノベーゼパスタ クラムチャウダー フルーツヨーグルト	牛乳 えび あさり ベーコン ヨーグルト	パスタ オリーブ油 バジルソース バター じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ バナナ パイナップル 黄桃	728	29.6	22.6
7	月	ご飯 ★七夕献立★ 和風おろし星型ハンバーグ 夏野菜のトマト煮 七夕そうめん汁 手作り七夕デザート	牛乳 ハンバーグ 寒天	精白米 三温糖 オリーブ油 温麺 カクテルゼリー	大根 葉ネギ なす ピーマン 玉ねぎ キャベツ スッキーニ 人参 トマト 小松菜 オクラ 椎茸 パイナップル	864	26.8	18.5
8	火	枝豆ご飯 ★かみかみ献立★ ささみ梅しそフライ 五目味噌汁 野菜のオイスターソース炒め	牛乳 ささみ梅しそフライ 豚肉 味噌	精白米 油 ごま油	枝豆 人参 もやし キャベツ たけのこ 椎茸 しめじ えのき 小松菜 切り干し大根	861	43.1	25.9
9	水	豚肉とごぼうの混ぜご飯 星のグリーンコロッケ 野菜の味噌煮 すまし汁	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	精白米 油 三温糖 ごま グリーンコロッケ 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 生姜 ねぎ 大根 いんげん 三つ葉 椎茸	968	35.7	30.8
10	木	ご飯 ★納豆の日★性教育講話★前半給食★ 納豆 引き菜もち(福島県) ピリ辛味噌汁	牛乳 納豆 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 油 白玉 三温糖 バター	大根 人参 ごぼう 椎茸 えのき もやし ねぎ	825	33.0	24.6
14	月	ご飯 ★ゼリーの日★ 星のコロッケ 豚肉といんげんの梅しそ炒め 油麩の中華スープ ももゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 卵	精白米 油 油麩 ごま油 ごま でん粉 ももゼリー	いんげん もやし 人参 大葉 梅 にら	964	35.0	35.3
15	火	ネバネバ肉味噌ご飯 春雨のごま炒め 玉子スープ	牛乳 豚肉 味噌 卵 ハム	精白米 ごま油 春雨 三温糖 ごま	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 もやし オクラ キクラゲ 人参 小松菜 水菜	825	34.1	25.5
16	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★ かつおスタミナ南蛮 青のりポテト 茎わかめスープ	牛乳 かつお 青のり 茎わかめ 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 じゃがいも バター	レモン 人参 もやし	844	36.0	19.2
17	木	夏野菜カレー ★全国大会応援献立★ 豚肉と豆のトマトスープ シトラスデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆	精白米 油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	トマト なす 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ スッキーニ 人参 トマト パイナップル みかん	865	28.3	24.9
18	金	米粉クリームパスタ ★食育の日★ じゃがいものカレーソテー すいか	牛乳 鶏肉 えび ベーコン	パスタ バター じゃがいも 油	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 いんげん とうもろこし すいか	658	29.9	22.1

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
 ◇エネルギー: 865kcal(860) ◆たんぱく質: 34.7g(27.0~43.0) ◇脂質: 26.3g(22.7~27.3)

