



令和4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	金	醤油ラーメン すき昆布サラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ すき昆布 ヨーグルト	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖	人参 もやし 青梗菜 ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	673	29.4	19.9
4	月	★梨の日★ エビクリームライス ブロッコリーサラダ 豆スープ 和梨ゼリー	牛乳 えび ハム ひよこ豆 ベーコン	精白米 バター 油 三温糖 ミックス豆 オリーブ油 ゼリー	玉ねぎ 人参 ブロccoli コーン キャベツ いんげん	845	26.4	24.4
5	火	ご飯 かつおと大豆の揚げ煮 ひき肉と切り干し大根の炒め物 みぞれ汁	牛乳 かつお 大豆 豚肉 生揚げ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま ごま油 つきこん 里芋	切り干し大根 ねぎ もやし 人参 大根 しめじ	923	36.4	26.5
6	水	★ナンの日★サラダ記念日★ ナン キーマカレー りっちゃんサラダ あさりのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 塩昆布 鰹節 あさり	ナン バター 油 三温糖 オリーブ油 ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン コーン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり ねぎ	760	35.9	31.9
7	木	★七夕献立★ ご飯 星のきのこハンバーグ セタそうめん汁 切り干し大根とツナのサラダ セタゼリー	牛乳 ハンバーグ ツナ	精白米 バター ごま 三温糖 ごま油 そうめん ゼリー	しめじ えのき 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 人参 小松菜 オクラ しいたけ	864	26.2	21.0
8	金	★かみかみ献立★学校公開★ クリームパスタ 枝豆サラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 えび ハム ウィンナー 枝豆	パスタ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン きゅうり セロリ	944	39.8	33.1
11	月	牛丼 ハリハリサラダ なめこの味噌汁	牛乳 牛肉 大豆 わかめ 豆腐 味噌	精白米 しらたき 三温糖	人参 たけのこ 玉ねぎ 椎茸 切り干し大根 きゅうり もやし コーン なめこ 大根 ねぎ	797	27.6	25.3
12	火	ごぼうとひじきの炊き込みご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 大根サラダ 水菜のすまし汁	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ	精白米 三温糖 パン粉 でん粉 油	ごぼう 玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ 大根 きゅうり レタス 水菜	853	34.8	20.5
13	水	ご飯 星のコロッケ 夏野菜と豚肉の蒸し物 シーフードシチュー	牛乳 豚肉 えび あさり いか	精白米 油 ごま油 三温糖 じゃがいも バター	キャベツ トマト なす 人参 玉ねぎ	929	30.0	27.3
14	木	★前半給食★性教育講話★ ご飯 蒸ししゅうまい 切り干し大根ナムル かにと玉子のスープ	牛乳 しゅうまい ハム 卵 かにかま	精白米 春雨 三温糖 ごま油 ごま でん粉	切り干し大根 きゅうり 人参 ねぎ たけのこ	849	29.5	22.6
15	金	ソース焼きそば 牛肉と野菜のピリ辛スープ シトラスデザート	牛乳 豚肉 牛肉	中華麺 ごま油 三温糖 はちみつレモンゼリー	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 えのき ねぎ 葉ネギ ナタデココ パイン みかん	877	35.0	23.7
19	火	★食育の日★ ご飯 本庄ハムフライ（秋田県） 油麩のすき焼き風煮 白玉汁	牛乳 ハム 卵 焼き豆腐 鶏肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 油麩 しらたき 白玉	大根 葉ネギ 人参 白菜 ねぎ えのき ごぼう 椎茸	991	36.7	34.7
20	水	わかめじゃこご飯 ★みやぎ水産の日★ 鮭フライ 人参のごま和え 鮫ボールのお吸い物	牛乳 わかめ しらす さけフライ 油揚げ ふかふか団子	精白米 ごま 油 すりごま 三温糖	人参 えのき いんげん 水菜 椎茸	791	33.3	21.7
21	木	★定通大会全国大会応援メニュー★ 夏野菜カレー とんかつ 手作り米粉もちもち蒸しパン	牛乳 鶏肉 とんかつ	精白米 油 じゃがいも 三温糖 ごま	トマト なす 玉ねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ スズキニ オクラ	999	32.9	33.7
22	金	★夏季休業前全校集会★前半給食★ スパゲティミートソース フレンチサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム ベーコン 卵	パスタ 油	人参 玉ねぎ トマト レタス きゅうり キャベツ えのき	724	33.2	27.2

※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：855kcal(860) ◆たんぱく質：32.5g(27.0~43.0) ◇脂質：26.2g(22.7~27.3)

