



令和5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)
3	月	ご飯 かつおと大豆の揚げ煮 若竹汁 さくらんぼ	牛乳 かつお 大豆 わかめ 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま	たけのこ 人参 さくらんぼ	833	33.1	21.5
4	火	中華風 炊き込み ご飯 ひじき中華サラダ キムチ味噌スープ	牛乳 えび 焼豚 ひじき 鶏肉 チーズ ウィンナー 味噌	精白米 ごま油 春雨 三温糖	たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり 人参 白菜 しめじ えのき もやし	751	35.0	20.3
5	水	ご飯 さんが焼き(千葉県) 切り干し大根としいたけの煮物 えのきの味噌汁	牛乳 さんま 味噌 油揚げ 豆腐	精白米 ごま油 油 でん粉 三温糖	ねぎ 大葉 切り干し大根 しいたけ 人参 いんげん えのき	926	34.0	33.9
6	木	ナン ★サラダ記念日★ナンの日★ キーマカレー りっちゃんサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 昆布 かつお節 ベーコン	ナン バター 油 三温糖 じゃがいも	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 人参 パセリ	776	34.4	32.6
7	金	七夕 そうめん ★七夕献立★ 星の和風おろしハンバーグ 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	温麺 三温糖 ゼリー	小松菜 オクラ しいたけ 人参 大根 葉ネギ	655	27.2	21.4
10	月	焼き肉 丼 切り干し大根とツナのサラダ キムチトックスープ(韓国)	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	精白米 油 ごま 三温糖 ごま油 トック	玉ねぎ ピーマン パプリカ もやし たけのこ 切り干し大根 きゅうり ねぎ 人参 えのき しいたけ いら 白菜	885	41.0	24.0
11	火	ご飯 鶏の照り焼き ABCスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 マカロニ じゃがいも	ピーマン 人参 玉ねぎ パナナ 黄桃 パイナップル	788	26.4	20.3
12	水	ご飯 あじの香味焼き きなこポテト(北海道) どさんこ汁(北海道)	牛乳 あじ きなこ 豚肉 味噌	精白米 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 バター	大葉 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ コーン	945	37.6	26.8
13	木	油麩丼 ★性教育講話★前半給食★ 切り干し大根のオイスターソース炒め 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 大豆 卵 豚肉 生揚げ 味噌	精白米 油麩 三温糖 ごま油	人参 しいたけ 玉ねぎ みつば 切り干し大根 いら もやし キャベツ 小松菜	806	30.1	21.4
18	火	ピピンバ 丼 ★かみかみ献立★ シーフード春雨スープ シトラスデザート	牛乳 豚肉 卵 えび かにかま	精白米 ごま油 三温糖 こんにゃく ゼリー 春雨	ほうれん草 人参 もやし 切り干し大根 パイナップル みかん ねぎ 白菜 きくらげ	758	32.9	15.6
19	水	ほや ご飯 ★みやぎ水産の日★食育の日★ 鶏肉と里芋の米粉味噌グラタン 小松菜のしらす和え 油麩の味噌汁	牛乳 ほや 鶏肉 味噌 チーズ しらす 豆腐	精白米 マカロニ 里芋 バター ごま 油麩 じゃがいも	生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース 小松菜 人参 もやし ねぎ	964	34.5	26.8
20	木	夏野菜 カレー ★定通全国大会応援献立★ ハンバーグ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	精白米 油 じゃがいも	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 コーン ほうれん草 オレンジ	987	34.0	32.8
21	金	海鮮塩 焼きそば ★夏季休業前全校集会★前半給食★ 夏野菜と豚肉の蒸し物 トマトの中華スープ	牛乳 豚肉 あさり えび 鶏肉 卵 豆腐	中華麺 ごま油 三温糖	いら 人参 もやし ねぎ キャベツ トマト なす ほうれん草	909	44.9	28.3

※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:845kcal(860) ◆たんぱく質:34.2g(27.0~43.0) ◇脂質:25.1g(22.7~27.3)

