



令和6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	月	中華風 炊き込み ご飯	手作り肉団子の甘酢あんかけ なす入り麻婆春雨 にらのスープ	牛乳 えび 焼豚 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 味噌 わかめ	精白米 ごま油 油 パン粉 三温糖 でん粉 こま 春雨	しいたけ グリーンピース 玉ねぎ なす ピーマン にら もやし	950	42.2	31.4
2	火	おにぎり (おかか・塩)	かつおと大豆の揚げ煮 小松菜のなめたけ和え なすの味噌汁	牛乳 かつお節 のり かつお 大豆 わかめ 油揚げ 味噌	精白米 三温糖 こま でん粉 油 じゃがいも	小松菜 もやし きゅうり なす なめたけ	824	33.8	25.5
3	水	ご飯	ぶりの塩焼き 豚肉と豆のチリソース 五目味噌汁	牛乳 ぶり 豚肉 ひよこ豆 大豆 味噌	精白米 でん粉 油 ごま油 三温糖 こま	ピーマン 玉ねぎ ねぎ しめじ えのき 小松菜 人参 切り干し大根	945	40.9	29.4
4	木	ご飯	鶏肉の粒マスタード焼き えびとポテトのバジルソース ミネストローネ	牛乳 鶏肉 えび ベーコン	精白米 マヨネーズ じゃがいも バジル マカロニ オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー	905	33.5	31.9
5	金	七夕 そうめん	★七夕献立★ 星のコロッケ 手作り七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	そうめん 油 ゼリー 三温糖	小松菜 オクラ しいたけ 人参	674	21.9	21.3
8	月	枝豆 ご飯	★かみかみ献立★ 手作り野菜メンチカツ 根菜汁 切り干し大根のオイスター炒め	牛乳 豚肉 卵 豆腐 味噌 枝豆	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油	小松菜 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 にら もやし 大根 ごぼう ねぎ	936	34.7	30.4
9	火	ご飯	本荘ハムフライ(秋田県) 夏野菜と豚肉の蒸し物 えのきの味噌汁	牛乳 ハム 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油	大根 葉ネギ キャベツ トマト なす 人参 えのき ねぎ	926	34.7	30.4
10	水	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 ポトフ	牛乳 卵 鶏肉 えび ウィンナー	精白米 じゃがいも バター ミックス豆 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー セロリ とうもろこし	995	35.4	33.2
11	木	ご飯	★性教育講話★前半給食★ 春巻き 厚揚げと豚肉の味噌炒め 根菜中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 厚揚げ 味噌	精白米 油 ごま油 三温糖	ピーマン キャベツ 人参 もやし しいたけ 大根 ごぼう	975	27.2	33.1
12	金	かしわ うどん	星の和風おろしハンバーグ 切り干し大根としいたけの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ ハンバーグ	うどん 三温糖 油	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ 大根 葉ネギ 切り干し大根 いんげん	734	32.3	25.1
16	火	ご飯	蒸ししゅうまい ホイコーロー 坦々春雨スープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 味噌	精白米 ごま油 三温糖 春雨 こま	もやし キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 きくらげ ねぎ	898	31.4	24.6
17	水	ほや ご飯	★みやぎ水産の日★ 気仙沼産カツオカツ 茎わかめのきんぴら あさりの味噌汁	牛乳 ほや 茎わかめ カツオカツ 油揚げ あさり 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖	生姜 人参 大根 ねぎ	788	26.2	21.9
18	木	夏野菜 カレー	★定通全国大会応援献立★ きのこのソテー マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	トマト なす 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ スッキーニ しいたけ しめじ えのき 人参 いんげん	828	25.2	25.1
19	金	ジェノベーゼ パスタ	★食育の日★夏季休業前全校集会★前半給食★ ジャーマンポテト 豆スープ	牛乳 えび ひよこ豆 ベーコン	パスタ オリーブ油 じゃがいも バター ミックス豆	バジル 人参 玉ねぎ パセリ いんげん	731	28.8	22.6

※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:32.0g(27.0~43.0) ◇脂質:27.6g(22.7~27.3)

