



令和8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	水	ゆかりご飯	さばのつけ焼き	牛乳 さば 生揚げ	精白米 三温糖	ゆかり 青ピーマン	787	38.5	28.3
			豚肉と生揚げの炒め物	豚肉 もずく 絹豆腐	サラダ油	キャベツ にんじん			
			もずくの味噌汁	白みそ 赤みそ					
2	木	ご飯	鶏肉のヤンニョムソースがけ	牛乳 コチュジャン	精白米 サラダ油	玉ねぎ キャベツ コーン	814	33.9	21.7
			塩チャプチェ	豚肉 鶏卵 鶏たつた	三温糖 ごま油	きくらげ			
			中華コーンスープ		春雨				
6	月	野菜たっぷり ミートライス	鶏肉のガーリック炒め	牛乳 豚ひき肉	精白米 サラダ油	玉ねぎ にんじん なす	830	30.9	26.1
			ABCスープ	鶏肉 ベーコン	三温糖 ごま油	青ピーマン トマトピューレー			
					ABCマカロニ ジャがいも	コーン キャベツ			
7	火	ちらし寿司	★七夕献立★	牛乳 錦糸たまご	精白米 そうめん	オクラ 乾しいたけ	806	21.9	13.6
			星型ハンバーグ 星のコロッケ	刻みのり 粉寒天	カクテルゼリー	にんじん パイナップル			
			七夕そうめん汁 手作り七夕デザート	ハンバーグ	三温糖 コロッケ				
8	水	ご飯	★かみかみ献立★	牛乳 豚ロース	精白米 三温糖	たけのこ スズキーニ	845	37.6	32.1
			豚肉のスタミナ焼き たけのことスズキーニの炒め物	豚肉 うずら卵	ごま油	もやし にんじん にら			
			中華スープ アーモンドフィッシュ	なると アーモンドフィッシュ		玉ねぎ 乾しいたけ			
9	木	もぶりご飯 (広島)	★性教育講話★前半給食★	牛乳 しらす 油揚げ	精白米 サラダ油	ごぼう にんじん 乾しいたけ	807	28.6	24.6
			キャベツメンチカツ 豚汁	キャベツメンチ 豚肉	三温糖 板こんにやく	大根 ねぎ			
			冷凍フルーツ洋梨	木綿豆腐 赤みそ ちくわ	里芋				
10	金	冷しゃぶうどん	鶏つくねの甘辛だれがけ	牛乳 豚肉	うどん いりごま	きゅうり トマト	811	31.8	34.6
			キャラメルポテト	わかめ 鶏つくね	三温糖 さつまいも				
					有塩バター アーモンド				
13	月	ご飯	鶏肉の照り焼き	牛乳 鶏肉	精白米 三温糖	にんじん えだまめ 玉ねぎ	860	38.8	26.3
			肉じゃが	豚肉 鶏卵	じゃがいも しらたき	にんじん 乾しいたけ			
			みそかきたま汁	木綿豆腐 赤みそ	サラダ油				
14	火	麻婆豆腐丼	蒸ししゅうまい(3個)	牛乳 木綿豆腐	精白米 ごま油	にんじん ねぎ 乾しいたけ	895	30.9	28.9
			塩野菜スープ	豚ひき肉 しゅうまい	三温糖 でん粉	にら たけのこ キャベツ			
						青ピーマン			
15	水	ご飯	★みやぎ水産の日★	牛乳 あじ 豚肉	精白米 でん粉	ごぼう にんじん もやし	790	33.6	21.4
			あじのレモン煮 浦上そぼろ(長崎)	さつま揚げ わかめ	サラダ油 三温糖				
			わかめの味噌汁	木綿豆腐 赤みそ 白みそ	しらたき じゃがいも				
16	木	ナン	夏野菜のドライカレー	牛乳 大豆 ベーコン	ナン サラダ油	にんじん たまねぎ なす	853	32.3	32.5
			マカロニスープ	鶏ひき肉	マカロニ ジャがいも	青ピーマン さくらんぼ			
			手作りいちごゼリー		ゼリーの素 ホイップクリーム				
17	金	ツナとトマト のスパゲッティ	★全校集会★★前半給食★	牛乳 ツナ ベーコン	スパゲッティ	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー	809	35.3	31.5
			ペペロンチキン ラビオリのスープ	鶏肉 ラビオリ	オリーブ油	輪切りとうがらし キャベツ			
			モチクリームアイス		モチクリームアイス	にんじん コーン			

※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:826kcal(860)◆たんぱく質:32.8g(27.0～43.0)◇脂質:26.8g(22.7～27.3)

