



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

※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)

