

令和8年度

7月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお昼ポテト館○

☎ : 022-349-0588

日	曜	給食がない学校	行事 など	献立		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	西中2年		利府町産米 ごはん	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(塩だれナムル) 利府わかめのスープ	ベーコン わかめ 豚肉 なると	にんじん えのきだけ たけのこ たまねぎ 大豆もやし もやし 小松菜 長ねぎ レモン にんにく しょうが	ごはん じゃがいも ごま油 油 砂糖	760	32.0
2	木			コッペパン	ぎょうざ(2個) きゅうりとメンマ和え 野菜たっぷりみそラーメン	豚肉 みそ 鶏肉	キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし きゅうり メンマ にんにく しょうが	パン きょうざの皮 中華麺 ごま油 砂糖 ごま	746	34.5
3	金			利府町産米 ごはん	いわしの梅煮 ブロッコリーのおかか和え 塩ちゃんこ汁	いわし かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	梅 にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ	ごはん ごま油	779	32.2
6	月			利府町産米 ごはん	笹かまのマヨネーズ焼き 海藻サラダ トック入りパイタンスープ	豚肉 笹かま 海藻 ツナ なると	にんじん 白菜 たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし にんにく	ごはん トック ごま油 マヨネーズ ドレッシング	774	27.7
7	火		食育の日	コッペパン	お星さまハンバーグ 枝豆のポタージュ 七夕杏にフルーツ和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ えだまめ もも みかん バイン	パン じゃがいも バター 砂糖 杏仁豆腐	872	34.8
8	水		はしを上手に使う日	利府町産米 ごはん 味付けのり	厚焼き玉子 厚揚げのカレー煮 旬野菜のみそ汁	油揚げ かつお節 昆布 みそ たまご 豚肉 厚揚げ のり	たまねぎ オクラ 長ねぎ にんじん ビーマン にんにく	ごはん じゃがいも 豆豉 油 砂糖	879	31.8
9	木			ミルクパン	鶏肉のプロバンス風 きのこペンネのソテー もち玄米入り野菜スープ	ウィンナー 鶏肉 ベーコン 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト エリンギ ぶなしめじ にんにく	パン 玄米 オリーブ油 砂糖 ペンネ	807	35.8
10	金			利府町産米 ごはん	夏野菜カレー 県産パプリカのサラダ すいか	豚肉 チーズ ハム	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ 枝豆 りんご にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ すいか	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング カレールウ	857	26.3
13	月			利府町産米 ごはん	コーンしゅうまい(3個) じゃこサラダ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 しらす かつお節	コーン たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ししいたけ にら 長ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 ドレッシング	869	22.4
14	火			ココアパン	スパゲティボロネーゼ まめまめサラダ フローズンレモンヨーグルト	豚肉 豆腐 大豆 チーズ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり 枝豆 コーン レモン	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 ドレッシング	913	40.3
15	水		みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	宮城県産たこカツ 五目ひじき 利府わかめのみそ汁	たこ たら 豆腐 わかめ かつお節 みそ ひじき さつま揚げ	しょうが たまねぎ 切干大根 にんじん ししいたけ さやいんげん	ごはん パン粉 じゃがいも 油 砂糖	791	27.2
16	木			背割れ減塩 ソフトパン	ロングウィンナーBBQソース ジャーマンポテト ABCスープ	ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも 油	829	27.0

月平均栄養価

エネルギー : 823Kcal たんぱく質 : 32.2g 脂質 : 26.4g 食塩相当量 : 3.2g

・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)

・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。

・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。

・普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表



7月 今月の給食目標・・・夏の食事について考えよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけましょう。

また、旬のおいしい夏野菜を食事や間食に取り入れ、夏を楽しみましょう。



暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



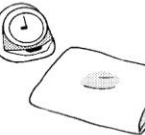
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



7日(火) 食育の日メニュー

7月7日は「七夕」です

天の川の夜空のように、お星さまが散りばめられたメニューです。七夕の夜には、晴れてきれいな星空が見られるといいですね。



8日(水) はしを上手に使う日



はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」。今月のテーマは「切る」です。はしを上下に動かして「厚焼きたまご」を一口サイズに切り分けてみましょう。



ご家庭でも、はしの持ち方や使い方について、ぜひ話題にしてみてください。

今月の地場産品



太字の、米・わかめ・玉ねぎは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

