

令和 7 年度

7・8 月 献立表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品		(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実		
1 火	給食はありません								宮城小 海老根小
2 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす にくしゅうまい もやしのちゅうかスープ	ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	なす しいたけ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら 604 kcal 24.6 g 20.3 g 1.6 g	
3 木	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニのカレーに ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	しめじ ブルーベリー	パン さとう マカロニ こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら 623 kcal 26.5 g 15.8 g 2.8 g	
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう ひじきのサラダ あぶらあげともやしのみそしる	なつとう ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり もやし	しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま マヨネーズ 614 kcal 25.2 g 19.9 g 2.3 g	
7 月	【たなばた こんだて】 そばごはん ぎゅうにゅう たんざくサラダ あまのがわスープ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん オクラ	しょうが グリーンピース きゅうり たまねぎ	こんにやく しいたけ	こめ さとう	サラダあぶら 616 kcal 30.6 g 20.3 g 2.5 g	
8 火	【こおりやま「おこめのひ」こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ コーンサラダ たまごスープ	ハンバーグ ハム とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	しいたけ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら 660 kcal 27.8 g 21.9 g 2.1 g	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンやき マカロニサラダ もやしとこまつなのみそしる	とりにく ぎょくにソーセージ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり もやし		こめ さとう マカロニ	マヨネーズ 665 kcal 26.0 g 24.0 g 2.0 g	
10 木	コッペパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ミートグラタン コンソメスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しめじ	パン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら チョコレート 635 kcal 30.4 g 18.0 g 2.3 g	
11 金	さわいうどん ぎゅうにゅう おかかあえ ココアむしパン	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ もやし	こんにやく しいたけ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ココア 631 kcal 26.8 g 16.2 g 1.7 g	
14 月	【ならし しまいとし こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ きゅうりとたくあんのバリバリあえ にゅうめん	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	しょうが にんにく たくあん きゅうり たまねぎ		こめ でんぶん そうめん	サラダあぶら ごま ごまあぶら 611 kcal 26.9 g 18.2 g 2.4 g	
15 火	しよくパン ぎゅうにゅう ぶたにくとだいずのケチャップに スパゲッティサラダ	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	レモン	パン さとう じゃがいも スパゲッティ	サラダあぶら マヨネーズ 636 kcal 29.5 g 20.3 g 1.9 g	
16 水	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリからソース さやいんげんのピーナッツあえ わかめとじゃがいものみそしる	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ		こめ さとう でんぶん じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら ピーナッツ 626 kcal 24.7 g 22.4 g 2.6 g	
17 木	【SDGs こんだて】 ボークカレーライス ぎゅうにゅう もずくのサラダ すいか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん オクラ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	すいか	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら 660 kcal 23.0 g 19.7 g 3.0 g	
18 金	第 1 学 期 終 業 式 給食はありません								宮城小 海老根小

8月

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品		(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実		
25月	第 2 学 期 始 業 式 給 食 は あ り ま せ ん								宮 城 小 海 老 根 小
26火	【SDGs こんだて】 なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ももゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし	きゅうり もも	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら 649 kcal 22.2 g 18.7 g 2.9 g	
27水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ しょうが にんにく ねぎ	しいたけ	こめ さとう でんぶん はるさめ	サラダあぶら 646 kcal 28.0 g 19.6 g 1.6 g	
28木	しよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ペンネミートソース コンソメスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー バセリ	たまねぎ キャベツ		パン さとう マカロニ	サラダあぶら 642 kcal 26.9 g 20.9 g 3.2 g	
29金	【やさしいひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ グラタトゥイユぞえ チキンとじゃがいものスープ	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ パプリカ	なす ズッキーニ にんにく たまねぎ		こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら 606 kcal 24.7 g 20.5 g 1.5 g	