

令和5年度 7月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3	月	1学年・3学年 お弁当の日 / 2学年（職場訪問のためお弁当の有無は学年で確認ください。）							
4	火	1学年・3学年 お弁当の日 / 2学年（職場訪問のためお弁当の有無は学年で確認ください。）							
5	水	お弁当の日（駅伝大会）							
6	木	4時間授業 給食・お弁当なしで下校（市教研）							
7	金	アーモンド揚げパン	○	ジュリアンスープ コロコロソテー 七夕ゼリー	牛乳,ベーコン	パン,油,アーモンド,粉糖,油	キャベツ,玉ねぎ, にんじん,しめじ, 枝豆,とうもろこし	829 kcal 26.4 g 31.0 g 2.2 g	
10	月	ご飯	○	豚汁 厚焼き卵 茎わかめの炒め物 冷凍みかん	牛乳,豚肉,絹揚げ,みそ,卵,茎わかめ,さつま揚げ,油揚げ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖	白菜,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,たけのこ,椎茸,みかん	806 kcal 28.3 g 23.4 g 3.5 g	
11	火	ミルクパン	○	青梗菜のスープ ピザ春巻き パプリカとほうれん草のソテー	牛乳,豚肉,豆腐	パン,油,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,もやし,椎茸,えのき,チンゲンサイ,黄ピーマン,赤ピーマン,ほうれん草	801 kcal 28.1 g 37.4 g 3.1 g	
12	水	ご飯	○	中華風コーンスープ 豚キムチ炒め ポンデドーナツ	牛乳,鶏肉,卵,豚肉	ごはん,じゃがいも,でん粉,油,ポンデドーナツ	にんじん,玉ねぎ,もやし,椎茸,ほうれん草,とうもろこし,キャベツ,しめじ,にら,白菜キムチ	811 kcal 33.5 g 23.5 g 1.9 g	
13	木	米粉きなこパン	○	ハッシュドポーク イタリアンサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳,豚肉	パン,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,とうもろこし,もも,パイナップル,みかん	796 kcal 32.2 g 29.2 g 4.1 g	
14	金	ご飯	○	油麩となすの味噌汁 さばのみそ煮 ふるさと給食☆さつま揚げのごま酢和え	牛乳,豆腐,みそ,さば,さつま揚げ	ごはん,あぶら,麩,じゃがいも,三温糖,ごま	にんじん,なす,もやし,きゅうり	821 kcal 33.8 g 24.1 g 3.7 g	
18	火	ご飯	○	豆麩の味噌汁 ふるさと給食☆鮪のしぐれ煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳,豆腐,みそ,まぐろ,昆布	ごはん,豆麩,油,三温糖,ごま	小松菜,えのき,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん	742 kcal 35.4 g 16.3 g 2.7 g	
19	水	背割りソフトパン	○	ビーフンスープ バインミー（肉団子1人3個） バインミー（ナムル）	牛乳,豚肉,肉団子	パン,ビーフン,ごま油,油,三温糖	白菜,玉ねぎ,にんじん,椎茸,もやし,小松菜,だいこん,きゅうり	829 kcal 32.0 g 32.8 g 3.8 g	
20	木	ご飯	○	夏野菜カレー 笹かまぼこと胡瓜の和え物 フローズンヨーグルト	牛乳,鶏肉,笹かまぼこ,ヨーグルト	ごはん,油	玉ねぎ,にんじん,なす,かぼちゃ,青ピーマン,トマト,キャベツ,きゅうり	773 kcal 24.8 g 20.4 g 3.7 g	

5月に実施出来なかった分の1回目です。

※都合により献立が変更になる場合があります。

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

夏休み前の給食は7月20日（木）が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、白衣を洗濯をし、アイロンをかけて、夏休み後に忘れずに持ってきてください。

なお、夏休み明けは8月24日（木）から給食となっております。