



7月予定献立表



月	火	水	木	金
今月の岩沼の食品 ・ごはん ・米粉パン ・米粉麺 ・小松菜 ・玉ねぎ	今月の旬の食品 ・いわし ・きゅうり ・とうもろこし ・かぼちゃ ・トマト ・玉ねぎ ・じゃがいも ・枝豆	1 ごはん いわしの蒲焼き すきこんぶの煮物 なめこ汁 牛乳 810/30.6/22.9/2.8	2 チリコンカンドック (背割りコッペパン・チリコンカン) じゃがバターコーン ABCマカロニスープ 牛乳 713/26.5/25.0/2.9	3 ごはん いかフリッターのチリソースかけ 小松菜サラダ 五目春雨スープ 牛乳 809/26.0/24.1/3.1
6 セタメニュー 手巻き寿司 (酢飯・手巻のり・卵・きゅうり・ウインナー・チーズ・ツナマヨ) 天の川汁 セタデザート 牛乳	7 食パン チョコクリーム タンドリーチキン アメリカンサラダ あさりとコーンのクリームスープ 牛乳	8 ごはん かぼちゃコロケ きゅうりとメンマの中華和え ひつつみ汁 牛乳 858/23.8/22.8/2.5	9 パンプキンパン ジャンボ蒸し餃子 小松菜のナムル 味噌うどん 牛乳 778/33.6/26.5/4.3	10 ごはん みそカツ ひじきとツナのサラダ 米麺汁 牛乳 866/33.2/21.3/3.4
851/29.8/21.9/2.7	887/40.5/35.1/3.9	858/23.8/22.8/2.5	778/33.6/26.5/4.3	866/33.2/21.3/3.4
13 ごはん 揚げたこ焼き 八宝菜 バナナ 牛乳 901/26.4/28.2/2.7	14 7月のお誕生日給食 チョコチップパン 笹かまのチーズ焼き れんこんサラダ コーンポタージュ お誕生日デザート 牛乳 869/27.6/37.6/4.3	15 みやぎ水産の日メニュー ごはん いわしの生姜煮 中華風漬け 豚汁 牛乳 785/26.7/21.4/2.5	16 レーズンパン 鶏肉のマーマレード焼き 大根と水菜のサラダ ナポリタン 牛乳 795/36.8/24.5/3.3	17 タコライス (ごはん・タコライス具・キャベツ・ミニトマト) にぎやかわかめスープ マスカットゼリー 牛乳 811/26.0/19.2/3.7
901/26.4/28.2/2.7	869/27.6/37.6/4.3	785/26.7/21.4/2.5	795/36.8/24.5/3.3	811/26.0/19.2/3.7
20 ゆかりごはん さばの塩焼き 小松菜のおかか和え 引き菜汁 牛乳 765/27.2/23.9/2.8	21 チーズパン ニラまんじゅう ジャージャー米麺 杏仁豆腐 牛乳 766/28.2/27.0/2.9	22 豚丼 (ごはん・豚丼の具) 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳 824/29.6/23.1/3.6		
765/27.2/23.9/2.8	766/28.2/27.0/2.9	824/29.6/23.1/3.6		
今月の平均栄養量 エネルギー 818kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.3g カルシウム 396mg 鉄 3.7mg ビタミンC 31mg 食塩 3.2g 食物繊維 5.2g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">保護者の皆様</p> <p style="text-align: center;">1 学期の給食最終日 8月 6日 (木) 2 学期の給食開始日 8月 21日 (金)</p> <p>【夏期間中の給食について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・期間 7月27日(月)～8月26日(水) ・献立 傷まない内容で、調理員の熱中症予防を図りながら下記の内容で実施いたします。 ①パン、牛乳等の飲み物、具だくさんの汁物、果物等(主菜がつくこともあります。) ②学校給食の牛乳の供給が不安定になり、代替飲料が提供されることも想定されます。 ③必要なエネルギー量や五大栄養素のうち、たんぱく質、ビタミン、無機質が若干少なくなります。栄養強化食品を使用し減少幅を少なくするなどして、栄養バランスを整えます。 </div>			

※献立名の下の数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。