



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 かぼちゃコロッケ きゅうりとメンマの中華和え ひつつみ汁 牛乳	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	10 ごはん みそカツ ひじきとツナのサラダ 米麺汁 牛乳
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	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	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	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	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
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	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	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		
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	保護者の皆様 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) 【夏期間中の給食について】 ・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。			

※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。