

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			kcal	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 金	鶏ごぼうピラフ スパイシーポテト ノードルスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 アガー 牛乳	米 米粒麦 なたね油 バター じゃがいも ヌユ 砂糖	ごぼう にんじん しょうが えだまめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 レモン パイン缶	784	26.8
4 月	ごはん 中華風卵焼き 辛子和え みそ汁 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 春雨 なたね油 ごま油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しょう が こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ	750	32.8
5 火	レモンシュガートースト 豆とパスタのトマトシチュー コンビネーションサラダ 牛乳	ベーコン、豚肉 いんげんまめ まぐろ油漬缶、牛乳	食パン グラニュー糖 マーガリン なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 マカロニ	レモン にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン缶	776	30.3
6 水	【かみかみメニュー】 鮭わかめごはん 焼きししゃも 辛子和え 具だくさんみそ汁 牛乳 	鮭 わかめ ししゃも 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 なたね油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ	750	32.7
7 木	【七夕献立】 ちらしずし 七夕汁 フルーツ寒天 牛乳 	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 寒天 牛乳	米 砂糖 なたね油 そうめん	干しいたけ にんじん ごぼう えだまめ かんぴょう ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶	774	27.1
8 金	鶏ニラ丼 春雨サラダ 中華スープ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 わかめ ベーコン 牛乳	米 でんぷん なたね油 砂糖 ごま油 春雨	しょうが にら キャベツ 小松菜 にんじん 大根 冷凍みかん	760	29.7
11 月	アラビヤータ風ミートスパゲティ 野菜の中華サラダ 黒糖きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ きな粉 豆乳 牛乳	スパゲティ なたね油 ごま油 砂糖 小麦粉 黒糖	にんにく どうがらし セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな コーン缶 レーズン	786	31.4
12 火	あじのひつまぶし 野菜のごま酢和え 味噌汁 小玉すいか 牛乳	あじ 卵 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 砂糖 ごま	しょうが えだまめ キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ すいか	754	30.4
13 水	【野菜の日】 きなこトースト コーンシチュー 揚げゴボウのサラダ(野菜70g) 牛乳 	きな粉 鶏肉 チーズ 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 ごま	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	809	30.4
14 木	世界の料理【台湾】 中華丼 わかめスープ 豆乳花(トールーフ) 牛乳 	豚肉 いか えび ベーコン わかめ 豆腐 アガー 豆乳 牛乳	米 でんぷん なたね油 三温糖 ごま油 ごま 砂糖 黒砂糖	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん 青梗菜 にんにく 長ねぎ	762	29.5
15 金	【地産地消】(なす かぼちゃ スッキーニ) 夏野菜のカレーライス わかめとキャベツのサラダ メロン 牛乳 	鶏肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 なたね油 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 なす かぼちゃ ズッキーニ キャベツ メロン	839	26.4
19 火	食育の日 日本の郷土料理【岩手県】 盛岡じゃじゃ麺 卵スープ ミルクわらび餅 牛乳 	豚肉 大豆 たまご きな粉 牛乳	冷凍うどん なたね油 砂糖 でんぷん ごま油 黒砂糖	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん こまつな	775	35.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
								7月分平均	774	15.5	26.5	
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

7/7(木) セタメニュー「七夕汁」

セタにちなんで、「七夕汁」を提供します。
天の川に見立てたそうめん、星型のかまぼこが入っています。

7/19(火) 郷土料理 岩手県「盛岡じゃじゃ麺」

うどん状の平麺の上に炒めた肉味噌と刻んだ長葱、きゅうりをのせた麺料理。中国のジャージャー麺を参考に盛岡市内の屋台から始まったと言われていて、「わんこそば」「冷麺」と並んで「盛岡三大麺」または「もりおか三大麺」と称される麺料理のひとつとされている。

