

令和8年度 7月よていこんだてひょう

webページ掲載用

宮城県立金成支援学校

日	こんだてめい	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
1 水	ごはん ピーマンのにくづめ ツナマヨサラダ なすとあぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうふ	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん なす	ごはん こむぎこ パンこ かたくりこ マヨネーズ ごま さとう あぶらふ	558 kcal 23.7 g 21.6 g 1.3 g	711 kcal 30.3 g 28.1 g 2.0 g	759 kcal 31.2 g 28.2 g 2.0 g	【宮城の特産品】 登米市の名物「あぶらふ」 は普通の麴と違い、コクがあり、だし汁をよく吸うのが特徴です。
2 木	ごはん ししゃものてんぶら（小2こ 中高3こ） にくみそもやし まめふのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな ながねぎ メロン	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ まめふ	538 kcal 21.1 g 20.1 g 1.7 g	697 kcal 27.1 g 27.5 g 2.6 g	745 kcal 28.0 g 27.6 g 2.6 g	【旬の食材】 メロン
3 金	チキンライス ツナとチーズのオムレツ チンゲンサイのスープ フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム まぐろ チーズ とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ えのきたけ	ごはん パター あぶら さとう じゃがいも	542 kcal 23.9 g 20.3 g 2.8 g	694 kcal 31.6 g 25.6 g 4.1 g	729 kcal 32.2 g 25.7 g 4.1 g	今月は旬の食べ物がたくさん登場します。季節の恵みからしっかり栄養をとり、暑い夏を元気に乗り切ろう。
6 月	ごはん あじフライ ゴーヤチャンプルー オクラのスープ さくらんぼ（2こ）	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく やきとうふ たまご かつおぶし とうふ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にがうり もやし しめじ オクラ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう	570 kcal 24.3 g 24.0 g 1.5 g	713 kcal 30.1 g 30.8 g 2.0 g	761 kcal 31.0 g 30.9 g 2.0 g	【旬の食材】 さくらんぼ
7 火	しょくパン ブルーベリージャム ほしがたハンバーグ（小1こ 中高2こ） コーンとやさいのサラダ なつやさいスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ブルーベリー たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ にんじん とうもろこし かぼちゃ かぶ ズッキーニ さやいんげん	しょくパン さとう ジャム	609 kcal 20.9 g 15.8 g 2.3 g	878 kcal 31.5 g 20.9 g 3.4 g	878 kcal 31.5 g 20.9 g 3.4 g	【七夕献立】 七夕献立は星形ハンバーグと七夕ゼリーです。織姫と彦星が天の川で出会うように願いを込めていただきます。
8 水	ごはん ユーリンチー（小2こ 中高3こ） きゅうりとはるさめのサラダ えびだんごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ	ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい にんじん ほししいたけ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	502 kcal 23.7 g 16.0 g 2.0 g	655 kcal 31.3 g 21.4 g 2.7 g	703 kcal 32.2 g 21.5 g 2.7 g	【旬の食材】 きゅうり
9 木	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ かぼちゃのスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぼちゃ パイナップル	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	535 kcal 22.4 g 17.9 g 2.8 g	718 kcal 29.7 g 22.8 g 4.0 g	718 kcal 29.7 g 22.8 g 4.0 g	【旬の食材】 かぼちゃ
10 金	ごはん チンジャオロースー くきわかめのちゅうかサラダ しおワントンスープ トマト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かまぼこ とりにく とうふ	ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが きゅうり にんじん とうもろこし はくさい もやし トマト ほししいたけ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ こめワントン	530 kcal 24.2 g 14.8 g 2.0 g	671 kcal 31.7 g 18.0 g 2.8 g	719 kcal 32.6 g 18.1 g 2.8 g	【旬の食材】 ピーマン トマト
13 月	とうもろこしごはん かつおフライ わかめときゅうりのすのもの とりだんごじる パナナ	ぎゅうにゅう かつお わかめ かまぼこ とりにく とうふ	とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが はくさい にんじん ながねぎ パナナ	ごはん あぶら さとう	530 kcal 23.4 g 14.9 g 2.2 g	683 kcal 29.5 g 18.8 g 3.0 g	718 kcal 30.1 g 18.9 g 3.0 g	【旬の食材】 とうもろこし
14 火	ずんだパン なすのミートグラタン じゃがいものマセドアンサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム たまご	なす にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ トマト えだまめ	パン マカロニ あぶら じゃがいも マヨネーズ	556 kcal 30.3 g 24.5 g 2.4 g	747 kcal 40.8 g 32.3 g 3.4 g	747 kcal 40.8 g 32.3 g 3.4 g	【旬の食材】 なす じゃがいも
15 水	そぼろどん キャベツのごまあえ うーめん汁 ※デザートのリザーブ給食	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ なたね	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ ごぼう ほししいたけ オクラ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら うーめん	574 kcal 25.0 g 19.7 g 1.6 g	730 kcal 33.4 g 25.2 g 2.4 g	778 kcal 34.3 g 25.3 g 2.4 g	【リザーブ給食】 ・豆乳バナナコッタ ・フルーツ杏仁餅プリン リザーブ給食は、どちらか好きな方を事前に予約します
16 木	ごはん さんまのかばやき にくじゃが なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ ズッキーニ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	566 kcal 23.4 g 21.4 g 1.6 g	601 kcal 25.0 g 24.4 g 1.7 g	777 kcal 30.0 g 27.9 g 2.6 g	【旬の食材】 ズッキーニ（栗原産）
17 金	じゃがいもとなつやさいのカレー かみかみかいそうサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	527 kcal 16.7 g 16.3 g 1.7 g	630 kcal 20.0 g 20.1 g 2.6 g	709 kcal 21.4 g 20.3 g 2.6 g	【旬の食材】 すいか

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

【今月の平均栄養価】※()は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	549(520)kcal	702(747)kcal	749(748)kcal
たんぱく質	23.3(20.8)g	30.2(29.9)g	31.2(29.9)g
脂質	19.0(15.6)g	24.3(24.1)g	24.6(24.1)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.9(2.5)g