



令和7年度

7月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1	火	しよくパン いちごジャム なすのミートグラタン グリーンサラダ ココロスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー だいず	なす にんにく たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん えだまめ とうもろこし	パン マカロニ あぶら ドレッシング	585 kcal 23.3 g 23.6 g 2.7 g	775 kcal 30.2 g 30.7 g 3.5 g	783 kcal 30.6 g 31.1 g 3.8 g	なすは夏の野菜で「夏の実」から「なす」と呼ばれるようになったと言われています。
2	水	ごはん かつおフライ きくわめのちゅうかサラダ あつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう かつお くさわかめ ささかまぼこ あつあげ ヨーグルト	きゅうり にんじん とうもろこし しめじ こまつな ねぎ	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも	576 kcal 25.3 g 15.5 g 1.7 g	735 kcal 30.8 g 18.4 g 2.3 g	747 kcal 31.5 g 18.7 g 2.4 g	【かみかみ献立】 よくかんで食べると、肥満予防になります。一口30回噛むと良いと言われています。
3	木	とうもろこしごはん とりにくのパーベキューソース(小2こ 中高3こ) きんぴらごぼう モロヘイヤのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう だいこん えのきたけ モロヘイヤ パナナ	ごはん さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	514 kcal 24.7 g 14.1 g 1.8 g	689 kcal 33.1 g 17.0 g 3.1 g	706 kcal 33.7 g 17.2 g 3.1 g	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われ、とても栄養価が高い野菜です。特にカルシウムがたくさん含まれています。
4	金	ごはん チンジャオロース きゅうりのちゅうかあえ トマトとたまごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご 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 キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ トマト オレンジ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	532 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g	715 kcal 34.8 g 23.3 g 2.8 g	732 kcal 35.8 g 23.7 g 2.9 g	夏野菜が多く入った献立です。きゅうりは体を冷やし、体の火照りが高い野菜です。特にカルシウムと効果的と言われています。
7	月	ちらしずし ほしのコロツケ(小1こ 中高2こ) ミニトマト(2こ) たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり あぶらあげ なたね	にんじん たけのこ れんこん さやえんどう にんじん ごぼう しいたけ オクラ ミニトマト	ごはん あぶら さとう あぶら うーめん ふ ゼリー	773 kcal 23.8 g 27.8 g 3.3 g	757 kcal 23.4 g 27.3 g 3.3 g	773 kcal 23.8 g 27.8 g 3.3 g	【七夕献立】 7月7日は、七夕です。今日の給食に四つ(の)星が隠れています。見つけられるかな？
8	火	こめこパン カラフルオムレツ れんこんサラダ ズッキーニととりにくのスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ まぐろ とりにく	パプリカ たまねぎ えだまめ れんこん にんじん キャベツ しめじ ズッキーニ	パン さとう マヨネーズ	577 kcal 26.6 g 26.0 g 2.6 g	771 kcal 35.9 g 34.3 g 3.4 g	771 kcal 35.9 g 34.3 g 3.4 g	食事をするときには、お皿を持って、背筋を伸ばして食べましょう。
9	水	ごはん さばのしょうゆに にくじゃが ※小学部さんのじゃがいもがはいります！ はたてのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく はたて	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	564 kcal 21.0 g 19.3 g 1.7 g		751 kcal 27.3 g 23.0 g 2.6 g	中学部校外学習 小学部さんからもらったじゃがいもを使って、肉じゃがを作ります。どんな味がするかな？お楽しみに。
10	木	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中高3こ) わかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ チンゲンサイ パナナ	ちゅうかめん あぶら	513 kcal 23.0 g 20.1 g 3.0 g	694 kcal 30.5 g 25.7 g 4.2 g	706 kcal 31.1 g 25.9 g 4.2 g	人気メニューの「ソースやきそば」です。5種類の野菜が120gも入っています。夏バテしないようにしっかり食べましょう。
11	金	ごはん ヒレカツ(小1こ 中高2こ) だいこんサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	トマト だいこん にんじん きゅうり みずな かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ	ごはん こむぎこ あぶら パンこ ごまあぶら さとう	568 kcal 24.7 g 19.7 g 1.7 g	756 kcal 33.0 g 24.0 g 2.6 g	775 kcal 33.5 g 24.5 g 2.6 g	夏においしい野菜が入ったみそ汁です。どんな野菜かな？ヒント……か〇ちゃ、ズッキーニ
14	月	ごはん マヒマヒフライ ゴーヤチャンプルー もずくスープ バイナッブル	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく	しょうが にんじん まめもやし キャベツ ゴーヤ たまねぎ えのきたけ えだまめ バイナッブル	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	567 kcal 26.2 g 20.4 g 1.8 g	754 kcal 33.4 g 25.8 g 2.5 g	770 kcal 34.3 g 26.3 g 2.5 g	【沖縄を味わおう】 沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」です。ゴーヤは夏バテ防止に効果があると言われています。
15	火	ココアパン とりにくのアップルソースかけ(小2こ 中高3こ) ポテのチーズに ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ぶたにく	りんご にんにく しょうが レモン たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ トマト	ココアパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら バター マカロニ	580 kcal 27.5 g 21.9 g 2.3 g	776 kcal 36.9 g 27.9 g 3.0 g	781 kcal 37.3 g 28.0 g 3.1 g	チーズにはカルシウムが豊富です。皆さんの歯や骨を丈夫にします。
16	水	ひじきごはん あじのおこうじづけやき だいこんとぶたにくのもの たまねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ あじ ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ すいか	ごはん こんにゃく さとう こんにゃく ふ	560 kcal 25.6 g 18.0 g 1.6 g	722 kcal 32.4 g 22.4 g 2.5 g	740 kcal 33.2 g 22.6 g 2.7 g	ひじきには、「カルシウム」が多く含まれています。骨を丈夫にする働きがあり、成長期の皆さんにはとても大切な食品です。
17	木	ごはん ごもくやさいにくだんご(小2こ 中高3こ) わかめとツナのサラダ たまごちゅうかスープ リザーブデザート(いちごクレープ か オレンジゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろ たまご とうふ	ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	559 kcal 20.2 g 18.5 g 2.1 g	727 kcal 26.4 g 22.5 g 2.7 g	743 kcal 27.0 g 22.6 g 2.7 g	【リザーブ給食】 あなたは、クレープとゼリーどちらのデザートを選びましたか？みんなで楽しく食べましょう。
18	金	ポークカレー ※小学部さんのじゃがいもがはいります！ かぼちゃサラダ ジュワジュワポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり もも みかん バイナッブル	ごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ゼリー	566 kcal 17.2 g 18.5 g 1.4 g	766 kcal 21.8 g 23.3 g 1.8 g	786 kcal 22.2 g 23.8 g 1.8 g	毎日朝御飯を食べていますか？もうすぐ夏休みになります。休み中でも、しっかり朝御飯を食べましょう。

※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。

7月給食目標 よくかんで食べよう



「よくかんで」が付いている料理はよくかんで食べましょう。

「よくかんで」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。

【今月の地場産品】

宮城県産：米、牛乳、なす、チンゲンサイ、小松菜、水菜、キャベツ、わかめ、あぶら
栗原市産：ズッキーニ、きゅうり、しいたけ

【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	574(520)kcal	741(747)kcal	755(774)kcal
たんぱく質	23.9(20.8)g	30.7(29.9)g	31.2(31.0)g
脂質	20.1(15.6)g	24.7(24.1)g	25.0(24.9)g



7月17日はリザーブ給食

リザーブとは、事前に予約しておくことを言います。今回はデザートのリザーブです。

「いちごクレープ」か
「オレンジゼリー」の
どちらかを選んでもらいます。
さあ、あなたならどっちにしますか？

ありがとう！小学部のみなさん

小学部の皆さんが育てた『じゃがいも』を給食に頂くことになりました。

★9日(水) 肉じゃが
★18日(金) ポークカレーみんなで感謝の気持ちを
持って 味わって食べましょう。