



# こんだてよていひょう

令和3年7月  
釜石市学校給食センター


日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をとのえる		エネルギーのものになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		584	738	Kcal
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト			さとう		26.2	33.9	g
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	あぶら	20.1	23.9	g
	ラビオリスープ	ふたにく		にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	2.8	3.6	g
2 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		651	850	Kcal
	さばのしょうがやき	さば			しょうが	さとう		25.4	32.2	g
	たことキムチの ぐたくさんきりほしだいこん	たこ だいず	<b>半夏生(はんげしょう) 献立</b>	にんじん にら	きりほしだいこん えのきたけ ほししいたけ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	24.3	31.0	g
	ふのりのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ふのり	こまつな	はくさい ねぎ			2.2	2.6	g
5 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		564	707	Kcal
	ビビンバのぐ	ふたにく みそ			わらび たけのこ にんにく	さとう	あぶら	23.9	28.3	g
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	こまあぶら こま	16.5	18.3	g
	ちゅうかたまごスープ	たまご		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ	かたくりこ	こまあぶら	2.1	2.5	g
6 (火)	チーズパン / 牛乳		牛乳 チーズ			パン		653	780	Kcal
	星のシーフードカツ	たら いか	あおさ		どうもろこし	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	26.0	30.9	g
	コーンサラダ			フロッコリー にんじん	キャベツ どうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	24.1	27.1	g
	あまのがわスープ	ベーコン		オクラ	だいこん たけのこ	はるさめ		3.2	3.9	g
たなばたデザート	<b>セタ(たなばた) 献立</b>				ナタデココ レモン	さとう				
7 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		578	726	Kcal
	とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		21.8	25.8	g
	なめたけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし	さとう		18.0	20.2	g
	だいこんのみそしる	とうふ みそ がんもどき		にんじん	だいこん ねぎ			1.9	2.3	g
オレンジ				オレンジ						
8 (木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		607	752	Kcal
	ホキこうそうフライ	ホキ だいずこ		バジル	にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	23.6	28.7	g
	れんこんサラダ				キャベツ れんこん ごぼう きゅうり どうもろこし		あぶら	26.0	30.4	g
	ミートボールスープ	とりにく とうふ ふたにく		にんじん さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ はくさい	パンこ さとう		2.4	3.1	g
9 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳 			ごはん		573	713	Kcal
	なっとう	なっとう	<b>「なっとうの日」 献立</b>			さとう		22.9	26.6	g
	ひじきのあつきたまご	たまご	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	16.6	18.4	g
	キャベツとあぶらふのいために			にんじん	キャベツ たまねぎ	あぶらふ さとう こんにゃく	あぶら	2.1	2.4	g
あおなのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ						

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。  
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。)



# こんだてよていひょう

令和3年7月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	大
12 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		605	763	Kcal
	とりのジャンボからあげ	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	23.6	28.3	g
	ゆずかあえ			フロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ゆず	さとう		22.0	25.6	g
	ピリからスープ	ふたにく どうふ みそ		にら	もやし えのきたけ ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	1.6	1.9	g
13 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		556	670	Kcal
	ポークチャップ	ふたにく		パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブゆ	28.6	33.9	g
	おまめのサラダ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま	19.5	22.2	g
	さけボールスープ	さけ たら		にんじん	たまねぎ だいこん	さとう	あぶら	2.7	3.3	g
14 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		736	921	Kcal
	なつやさいのキーマカレー	ふたにく だいず ふたレバー		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす とうもろこし		あぶら	22.1	26.4	g
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	22.3	25.8	g
	フルーツしらたま				りんご もも ラ・フランス みかん	もちごめこ さとう		2.1	2.7	g
15 (木)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		641	811	Kcal
	エビカツ	えび たら			たまねぎ	さとう パンこ みずあめ	あぶら	23.4	29.5	g
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	あぶら	28.3	33.6	g
	コンソメスープ	ウィンナー だいず		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ セロリ			2.7	3.6	g
16 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		538	682	Kcal
	いわしのおろしに	いわし みそ			だいこん	さとう かたくりこ		20.5	24.5	g
	いそべあえ		のり	こまつな	はくさい もやし			13.7	15.2	g
	じゃがいもみそしる	あつあげ みそ	わかめ	にんじん きぬさや	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		1.8	2.2	g
	オレンジ				オレンジ					
19 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		601	753	Kcal
	あじのなんぼんづけ	あじ		ピーマン あかピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	23.3	28.0	g
	しらあえ	とうふ		ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう みずあめ	あぶら ごま	19.0	21.4	g
	なすとなめこのみそしる	みそ			なす なめこ だいこん ねぎ	ふ		1.7	2.0	g
20 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		638	790	Kcal
	ピーマンのにくづめ	たまご とりにく ふたにく		ピーマン トマト	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう かたくりこ		25.2	30.7	g
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	20.2	23.5	g
	かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	こむぎこ こめこ	バター	2.6	3.3	g

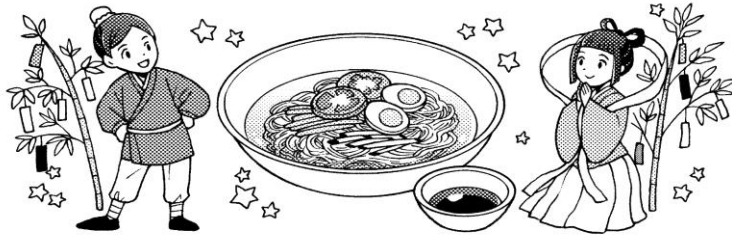
3のつく日は  
「かまいし カミカミデー」



19日は「食育の日」



## つくってみよう! 七夕に貝だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめん  
に野菜や肉や卵などをトッピング  
してみましょう。そうめんだ  
けでは栄養が偏るため、貝だく  
さんにすることで、たんぱく質  
やビタミンなどもバランスよく  
とることができます。



### ~7月給食費の口座振替のお知らせ~

7月の口座振替日は、7月26日(月)となっております。前日までに、口座への入金をお願いします。