





# 7月 こんだてよていひょう

令和6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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
							小	中		
1(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		536	676	kcal
	はっきんとんぎょうざ(小2こ 中2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごむぎこ		20.4	24.3	g
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	15.3	17.0	g
	かきたまじる	たまご とうふ		こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	かたくりこ		1.5	1.8	g
2(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		573	696	kcal
	ブレーンオムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	25.5	30.4	g
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブゆ	21.2	24.5	g
	コンソメスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも		2.7	3.3	g
3(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		547	687	kcal
	かみかみぶたどんのく	ぶたにく			たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	こんにゃく	あぶら	23.1	27.3	g
	わかめのあますあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		14.7	16.2	g
	じゃがいものみそしる	あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.0	2.4	g
4(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		631	785	kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				さとう かたくりこ		28.7	34.9	g
	ビーンズサラダ	だいず			きゅうり キャベツ えだまめ	さとう	あぶら	25.0	29.4	g
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	ごむぎこ	バター	2.8	3.6	g
5(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		599	788	kcal
	さばのしおこうじやき	さば						23.2	29.6	g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	22.1	28.3	g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ		だいこん ほくさい ねぎ			1.9	2.3	g
8(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		624	745	kcal
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ	あぶら	20.0	22.7	g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	24.2	25.1	g
	なめことやさいのみそしる	とうふ みそ			はくさい だいこん なめこ ねぎ			1.8	2.1	g
9(火)	しょくパン / 牛乳	たなばたこんだて	牛乳			パン		603	740	kcal
	ほしがたハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	22.2	27.6	g
	やさいとパスタのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ		22.1	26.7	g
	わかめスープ	チキンハム	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ			2.8	3.5	g
	たなばたゼリー	とうひゅう			レモン メロン	さとう みずあめ				

- ※ 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。)

# 7月



# こんだてよていひょう



令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中	
10(木)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		721	925	kcal	
	ポークカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす	ズッキーニ にんにく	じゃがいも こむぎこ	あぶら	23.3	29.0	g
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく				にんにく とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら	24.2	29.4	g
	フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご もも	よなし	さとう	あぶら	2.2	2.9	g
11(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		637	825	kcal	
	コーンのカップグラタン	おから とうにゅう だいず				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		25.2	30.7	g
	パンネとなつやさいのトマトにこみ	ぶたにく だいず		ピーマン トマト	たまねぎ なす	ズッキーニ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ	26.2	32.9	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ		パンこ		2.7	3.4	g
12(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		546	688	kcal	
	いわしのうめ	いわし			うめ		さとう かたくりこ		21.9	26.2	g
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり	だいこん	さとう	こまあぶら こま	16.8	18.9	g
	カミカミとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう れんこん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		2.4	2.9	g
1(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		571	711	kcal	
	チリコンカン	ぶたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		トマト		にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	26.5	32.0	g
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	とうもろこし レモン	さとう	あぶら	20.1	23.2	g
	にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	えのきだけ	パンこ かたくりこ		2.6	3.3	g
	オレンジ					オレンジ					
2(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	693	kcal	
	チキンみそカツ	とりにく みそ だいず					さとう こむぎこ	こま あぶら	23.0	27.6	g
	ひじきのもの	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ほししいたけ		こんにゃく さとう	あぶら	16.5	18.4	g
	ふとキャベツのみそしる	みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	ねぎ	ふ		1.7	2.0	g
3(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		512	622	kcal	
	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく		にんじん		たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら	23.2	27.6	g
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく		じゃがいも	オリーブゆ	16.7	19.1	g
	マカロニのカレースープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	とうもろこし	マカロニ		2.4	3.0	g
4(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		573	756	kcal	
	さばのさいきょうやき	さば みそ					さとう		23.0	29.3	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	えのきだけ キャベツ	もやし	さとう		20.7	26.6	g
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう	たけのこ ねぎ	かたくりこ		2.0	2.4	g

- ※ 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・かになどのアレルゲン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。）

### ~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25日(木)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）  
前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。