

6月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal たんぱく質g		
		6つの基礎食品群						脂質g 食塩g		
給食なしの 学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校	中学校	
3月	全中学校	ごはん チーズタッカルビ こまつなのナムル もずくと豆腐のスープ	とり肉 ◆みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳 チユルチーズ もずく	にんじん こまつな	にんにく、しょうが りんご、★キャベツ たまねぎ、長ねぎ えのきたけ りょくとうもやし	◎ごはん さつまいも 上白糖	ごま油 いりごま カトル レッツグ	576 24.8 15.7 2.7	
4火	全中学校	減塩パン てり焼きチキン ジャーマンポテト コーンスープ 味付き小魚	とり肉 ベーコン	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 チユルチーズ 生クリーム かたくちいわし	乾パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし	★パン じゃがいも	有塩バター コーン ケージ ユル ホワイトルウ いりごま	625 29.5 23.1 2.6	
5水	歯と口の健康週間	栄養強化ごはん いかのカレーしょうゆ焼き くきわかめのきんぴら にらとたまごのみそ汁	いか ★ぶた肉 ★たまご ◆みそ	★牛乳 ★くきわかめ	にんじん ★にら	たまねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにやく 上白糖、でんぷん じゃがいも	なたね油 ごま油	561 28.1 14.0 2.6	711 34.3 16.0 3.2
6木		ミルクパン あじフライ(パックソース) ごぼうサラダ シェルマカロニスープ	あじ ロースハム ベーコン	★牛乳	★にんじん	ごぼう、えだまめ キャベツ、たまねぎ	★パン 小麦粉、パン粉 マカロニ	大豆油 いりごま すりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	659 25.0 32.0 2.9	838 30.6 40.2 3.5
7金		ごはん ハヤシチュー 切干しだいこんのサラダ アセロラゼリー	★ぶた肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり りょくとうもやし 切干しだいこん	◎ごはん じゃがいも 上白糖 ゼリー	なたね油 ハヤシルウ パンパツ ドレッツグ	655 20.6 16.0 2.6	824 24.7 18.7 3.2
10月		ごはん おかかふりかけ あかうおのてり焼き 五目豆 こまつなのみそ汁	あかうお ★ぶた肉 だいず ★木綿豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、えだまめ りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖	なたね油 いりごま	586 29.8 15.2 2.7	741 36.3 17.4 3.2
11火		バターロールパン チキンナゲット(小2個中3個) スパゲッティソテー ポトフ	とり肉 ポテト ★ぶた肉	★牛乳	にんじん トト水無塩缶詰	たまねぎ、にんにく キャベツ、だいこん	★パン 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	大豆油 なたね油	676 25.6 28.2 3.2	895 32.7 37.0 4.5
12水		栄養強化ごはん さばの塩焼き 油麩入り肉じゃが キャベツのみそ汁	さば ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ 長ねぎ、えのきたけ	◎ごはん 栄養強化米 じゃがいも ◆こんにやく 上白糖、◆油麩	なたね油	655 27.1 22.9 2.9	827 33.1 27.1 3.5
13木	向洋中	ミニソフトパン キャラメルポテト ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	とり肉 ★ぶた肉 だいず	★牛乳	フロccoli ★にんじん トト水無塩缶詰	ブロッコリー茎 とうもろこし たまねぎ	★パン さつまいも 上白糖	大豆油 有塩バター イタリアド レッツグ なたね油	651 26.4 27.5 2.3	846 33.2 34.1 3.1
14金		麦ごはん カレー 海藻サラダ レモンソーダゼリー	★ぶた肉 ◆ちくわ	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ★わかめ 赤つのまだ	にんじん	たまねぎ、にんにく きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	なたね油 カレールウ 青じそド レッツグ	680 20.7 15.8 3.1	846 25.4 18.3 4.0
17月		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ すきこんぶの煮物 仙台風芋煮	◆笹かまぼこ ◆さつま揚げ ★だいず ★油揚げ ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 あおさのり ★すきこんぶ	★にんじん	だいずもやし ★だいこん、ごぼう ★はくさい、長ねぎ	◎ごはん 天ぷら粉 ◆こんにやく 上白糖 さといも	大豆油 なたね油	615 24.9 18.6 2.8	757 29.1 20.6 3.1
18火		食パン 宮城県産いちごジャム ハンバーゲトマトソース 七ヶ浜のりポテサラダ たまごスープ	ぶた肉 ★とり肉 ★たまご	★牛乳 ◎のり	★にんじん トト水無塩缶詰	にんにく、たまねぎ きゅうり ★キャベツ	★パン 上白糖 じゃがいも でんぷん ★ジャム	なたね油 マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	654 23.8 29.8 2.9	811 28.6 36.2 3.7

6月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質 kcal	
給食なしの学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	6つの基礎食品群						脂質 g		
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
19 水	みやさ 水産の日	栄養強化ごはん 宮城県産味付けのり いわしのうめ煮 きんぴらごぼう わかめのみそ汁	いわし ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ★油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★わかめ ★味付けのり	★にんじん	うめ、ごぼう ★だいこん、長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにやく 上白糖	いりごま なたね油	589 26.9 16.4 2.6	728 31.1 18.2 3.0
20 木	亦小4年	米粉パン 宮城県産たまごのオムレツ とうもろこしとえだまめのソテー ミネストローネ	★たまご ウインナー ★とり肉 ★だいず	★牛乳	★にんじん トビューレ	とうもろこし えだまめ ★キャベツ たまねぎ、にんにく	★米粉パン じゃがいも	有塩バター なたね油	595 27.8 24.7 2.9	756 34.9 30.2 4.1
21 金		麦ごはん ムーガパオ ふかふかだんごスープ ヨーグルト	★ぶた肉 ★ふか肉 とり肉	★牛乳 加糖ヨーグルト	★にんじん ★にんじん 乾パジル	たまねぎ、にんにく ★キャベツ、長ねぎ ★きくらげ しょうが	◎ごはん ★米粒麦 上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	なたね油 ごま油	634 27.3 15.0 2.3	789 32.7 17.2 3.0
24 月		ごはん とんかつ(パックソース) ほうれんそうのごま和え じゃがもち汁	ぶた肉 油揚げ	★牛乳	にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし だいこん、長ねぎ	◎ごはん 小麦粉、パン粉 上白糖 じゃがもち	大豆油 いりごま すりごま	626 22.6 19.1 2.5	791 27.6 22.3 3.3
25 火		背割ソフトパン チリコンカン 野菜のクリームスープ 河内晩柑(かわちばんかん) 角チーズ	★ぶた肉 ぶたレバー だいず とり肉	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞｰｽ	★にんじん	にんにく ★キャベツ たまねぎ マッシュルーム水煮 河内晩柑	★パン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	624 30.5 24.6 3.3	778 37.2 28.8 4.1
26 水		栄養強化ごはん 春巻き きゅうりのめんま和え キムチスープ	★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん にら	きゅうり、めんま りょくとうもやし はくさい、長ねぎ にんにく、しょうが	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉 マロニー	大豆油 なたね油 ごま油 いりごま すりごま	663 20.5 23.6 2.8	793 23.8 25.1 3.4
27 木	松小5年	ココアパン とり肉のハーブ焼き じゃがいものチーズ煮 ABCマカロニスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	★牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞｰｽ	にんじん	ハーブ、たまねぎ キャベツ	★パン じゃがいも マカロニ	有塩バター	592 26.3 23.9 2.5	752 32.4 29.3 3.3
28 金	松小5年	ごはん ほっけの塩焼き 切干しだいこんの煮物 どさんこ汁	ほっけ ★ぶた肉 ◆さつま揚げ とり肉 ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	★にんじん	切干しだいこん ★キャベツ とうもろこし	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖 じゃがいも	なたね油 有塩バター	578 26.9 14.4 2.7	729 33.0 16.4 3.4

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
- ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
- ※ ★印・・・宮城県産の食材
- ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※ はしは毎日持ってきましょう  
※ がある日はスプーンが  
つきます



月平均 摂取量	625	790
	25.8	31.2
	21.0	25.2
	2.7	3.5

## おいしく給食を食べるために

正しい姿勢で 食べる 	食べやすい大きさに してから口に 入れる 	よくかんで食べる かむ かむ 
食べ物が口に入っ ている時はしゃべら ない 	食べている人を笑わ せたり驚かせたりし ない 	早食いはしない 

食べることは毎日行う当たり前のものです。そのため、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によってはよくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全でおいしい給食時間にしましょう。

食べる時に注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの  
ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの  
ご糞、もち、パン、さつまいも

Instagram  
給食更新中!



SHICHIKAWA KUBOSHI