

6月 予定献立表 令和7年度 セツ浜町学校給食センター			使用する主な食品						栄養価	
			食品の3つのグループ						エネルギーkcal	
			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g	
			6つの基礎食品群						脂質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	食塩g	
			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
2 月	全中学校	ごはん さけのみそマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	さけ、◆みそ ぶた肉 ◆さつま揚げ ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん	だいこん キャベツ 長ねぎ ★えのきたけ	◎ごはん 上白糖	卵なしマヨネーズ なたね油	610 27.9 20.4 2.0	
3 火	セツ浜中	ピタパン タコスミート ころころ野菜スープ フルーツのヨーグルト和え	ぶた肉、大豆 ぶたレバー ウィンナー ひよこ豆	★牛乳 ★無糖ヨーグルト 生クリーム	にんじん ★パプリカ	たまねぎ、にんにく とうもろこし、ブロッコリー、 701007 揚げ、みかん100g 揚げ、ハイクアップ揚げ揚げ	ピタパン でんぶん、上白糖 じゃがいも マカロニ	なたね油	543 24.0 19.6 2.5	663 29.3 23.3 3.0
4 水	全中学校	栄養強化ごはん 赤魚の唐揚げ中華ソース 五目きんぴら 切干大根のみそ汁	あかうお ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 ★まわかめ	にんじん	長ねぎ しょうが、にんにく ごぼう、★えのきたけ 切り干しだいこん	◎ごはん 栄養強化米 でんぶん、上白糖 ◆こんにやく	大豆油 ごま油 いりごま	593 23.7 17.5 2.6	
5 木	全中学校 赤小3・4年	バターロールパン 手作りグラタン 花野菜サラダ ポトフ ガトーショコラ	とり肉 まぐろ油揚げ ぶた肉	★牛乳 低脂肪乳 グレース	乾パセリ フロッキー にんじん	たまねぎ、しめじ カリフラワー とうもろこし ★だいこん、★キャベツ	★パン、マカロニ パン粉 じゃがいも ガトーショコラ	豆乳バター ベシメルルウ 和風ドレッシング	774 29.7 32.7 3.0	
6 金	向洋中 万博記念 世界味めぐり 韓国	ごはん ヤンニョムチキン チャブチェ わかめスープ	とり肉 ぶた肉	★牛乳 ★わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ、長ねぎ ★えのきたけ しょうが	◎ごはん でんぶん はるさめ 上白糖	大豆油 ごま油 いりごま なたね油	602 25.8 15.8 2.4	762 31.5 18.3 3.1
9 月		ごはん いかの香味みそ焼き 筑前煮 はくさいのみそ汁	いか、◆みそ とり肉 ★木綿豆腐 あぶらあげ	★牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう、長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ、はくさい にんにく、しょうが	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖	なたね油 ごま油	543 24.9 14.3 2.6	682 30.4 16.2 3.0
10 火		減塩ソフトパン とり肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 野菜のクリームスープ	とり肉 まぐろ油揚げ ウィンナー	★牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ、たまねぎ しめじ	★パン 上白糖 じゃがいも	いりごま すりごま 卵なしマヨネーズ ホワイトルウ シチュールルウ	637 29.5 24.1 3.3	814 36.6 29.7 4.3
11 水		麦ごはん えびしゅうまい(小2こ・中3こ) きゅうりのめんま和え マーボー豆腐	えび ぶた肉 大豆、豆腐 みそ	★牛乳	にんじん にら	★きゅうり、めんま たけのこ水煮、長ねぎ 干しいたけ しょうが、にんにく	◎ごはん ★米粒麦 上白糖、小麦粉 でんぶん	いりごま ごま油 なたね油	679 25.9 18.4 2.8	876 32.0 22.3 3.8
12 木	向洋中	ココアパン チーズオムレツ キャロットサラダ ポークビーンズ	たまご まぐろ油揚げ ぶた肉 大豆	★牛乳 グレース	にんじん トマト水煮缶詰	★キャベツ ★きゅうり たまねぎ	★パン じゃがいも 上白糖	いりごま 和風ドレッシング なたね油	652 28.5 26.3 2.7	833 35.7 32.3 3.6
13 金		ごはん さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 引き菜のみそ汁	さば ぶた肉 ◆みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん グリッピーズ こまつな	たまねぎ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにやく 上白糖、でんぶん	なたね油	640 26.1 19.2 2.9	776 29.7 20.3 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・・・セツ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

給食1食あたりの単価

保護者負担額 小学校：275円 中学校：330円
 町からの補助 小学校：85円 中学校：90円
 合 計 小学校：360円 中学校：420円

* 給食費のスムーズな徴収にご理解とご協力をお願いいたします

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。4日～10日の給食は、かむことを意識できるような食材を取り入れた「かむかむメニュー」になっています。

Instagram
給食更新中！



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆歯の磨きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

SHICHIGANAMA-HYUSYOHU

◆虫歯を予防する

◆食べ過ぎを防ぐ

6月 予定献立表 令和7年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品						栄養価	
			食品の3つのグループ						エネルギーになる	
			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g	
			6つの基礎食品群						脂質g	
給食なしの学校	こ ン ダ テ 名 ※牛乳は毎日つきます	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校	中学校	
		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			
16 月		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ ほうれんそうのごま和え 仙台風芋煮	◆ささかまぼこ ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし だいこん はくさい ごぼう、長ねぎ	◎ごはん 小麦粉 上白糖 さといも 大豆油 いりごま すりごま なたね油	597 23.4 16.9 2.7	730 27.5 18.4 3.0	
17 火	万博記念 世界 味めぐり イタリア	米粉フオカッチャ 森林どりのハーブ焼き 七ヶ浜のりのりパスタ ミネストローネ	★とり肉 ウインナー ベーコン ★大豆	★牛乳 ◎のり 生クリーム	にんじん トマト ★ケール	たまねぎ、しめじ エリンギ ハーブ にんにく	★パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 なたね油	602 30.0 25.7 2.9	759 37.4 31.0 3.8	
18 水	みやぎ 水産の日	ごはん 七ヶ浜町産味付けのり お魚ハンバーグてり焼きソース すき昆布の炒り煮 にらたま汁	★いわし ★ぶた肉 ★とり肉 ★油揚げ ★大豆 ★たまご ★絹ごし豆腐	★牛乳 ★すきこんぶ ◎のり	にんじん ★にら	だいずもやし ★えのきたけ 長ねぎ	◎ごはん 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく なたね油	583 27.7 16.0 3.0	747 35.3 18.8 3.8	
19 木	松小5年	豆乳食パン いちごジャム シイラのフライ(パックソース) うーめんサラダ 肉団子スープ	★シイラ ロースハム ★とり肉	★牛乳	にんじん	★きゅうり、★キャベツ ★チカ、ソイ、しょうが りょくとうもやし ★きくらげ、長ねぎ	★パン、パン粉 ★うーめん はるさめ、小麦粉 ★いちごジャム 大豆油 ごま油 塩ドレッシング	651 26.2 23.6 3.9	817 32.2 28.5 4.9	
20 金	松小5年	麦ごはん カレー 海藻サラダ ヨーグルト	◆ちくわ ★ぶた肉	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ★加糖ヨーグルト ★わかめ 赤つのまた	にんじん	★きゅうり たまねぎ にんにく	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも 青じそドレッシング なたね油 カレールウ	697 23.6 17.9 3.0	869 28.4 20.7 4.0	
23 月		ごはん(わかめふりかけ) 甘酢肉団子(小2こ・中3こ) ひじきの炒り煮 じゃがもち汁	とり肉 大豆 ◆さつまあげ 油揚げ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん	えだまめ だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 じゃがもち なたね油	554 18.8 12.8 2.5	709 23.2 14.9 3.3	
24 火		ミルクパン あじの香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	あじ まぐろ油揚げ ベーコン	★牛乳	にんじん ブロッコリー 乾パセリ	ブロッコリー茎 とうもろこし キャベツ、たまねぎ	★パン パン粉 じゃがいも 大豆油 はちみつドレッシング	570 26.2 23.7 2.7	729 32.5 28.9 3.6	
25 水		栄養強化ごはん いわしの梅煮 油麩入り肉じゃが わかめともやしのみそ汁	いわし、ぶた肉 ★絹ごし豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★わかめ	★にんじん	うめ、たまねぎ りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 じゃがいも ◆こんにゃく ◆油麩、上白糖 なたね油	582 23.8 15.1 2.6	733 28.8 17.2 3.2	
26 木	赤楽小 万博記念 世界 味めぐり アメリカ	横割り丸パン ハンバーグケチャップソース チョップドサラダ クラムチャウダー	豚肉、ベーコン とり肉 ひよこ豆 まぐろ水煮 いか、えび、あさり	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 生クリーム アールスメーク	★にんじん	★きゅうり とうもろこし ブロッコリー茎 たまねぎ	★パン 上白糖 じゃがいも 豆乳バター シチュールウ ベシメルルウ イタリアンドレッシング	699 30.4 26.9 3.5	881 37.5 32.4 4.5	
27 金		ごはん 厚焼きたまご ほうれんそうのナムル 韓国風すきやき煮	たまご ぶた肉 ★焼き豆腐	★牛乳	★にんじん ほうれんそう	だいずもやし はくさい、長ねぎ たまねぎ、りんごビュル 干しいたけ ★えのきたけ しょうが、にんにく	◎ごはん 上白糖 いりごま ナムルドレッシング なたね油 ごま油	625 26.7 19.8 2.6	788 32.6 23.4 3.4	
30 月		ごはん さばのピリ辛焼き 切干大根の煮物 こまつなのみそ汁	さば、ぶた肉 ◆さつま揚げ ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん りょくとうもやし 長ねぎ にんにく	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 なたね油	632 26.1 23.4 2.1	797 32.0 27.6 2.5	

※ 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

※ はしは毎日持てきましょう
 ※ がある日はスプーンが
 つきます

