



# 7月予定献立表

箸を忘れずに持  
ってきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>&lt;今月の給食目標&gt; 好き嫌いなく食べましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の好きなものに偏らず、いろいろな種類の食べものを食べるようにしましょう。</li> <li>夏が旬の食べものには、ほてった体を冷やしてくれるはたらきがあります。</li> </ul>		<p>1</p>  <p>ごはん 鶏肉のレモンソース 小松菜のツナ和え みそけんちん汁</p>	<p>2</p> <p>ココアパン さけのフライ カレー ジャーマンポテト ジュリアンスープ</p>	<p>3</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 もやし中華あえ オレンジ</p> <p>夏は、豚肉・大豆製品に多く含まれるビタミンB1で、疲れを回復しよう！</p>
数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。		808/33.2/18.3/3.2	808/28.8/30.5/3.3	790/30.6/16.5/2.5
<p>6</p> <p>ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁</p> <p>さば・さんまなどの青魚には、鉄分が多く含まれています。</p>	<p>7</p> <p>セタメニュー</p> <p>バターロールパン 星のコロッケ 岩沼市産米麺の イタリアンサラダ コーンポタージュ セタデザート</p>	<p>8</p> <p>ごはん ピビンバ 塩だれナムル 坦々スープ</p>	<p>9</p> <p>ソフトパン ポークビーンズ のり塩ポテト コンソメスープ</p> <p>ポークビーンズの具は、豆と豚肉をトマト味で煮込んだ料理です。</p>	<p>10</p> <p>さんまで鉄分UP</p> <p>ごはん さんまの削り節煮 ひじきのサラダ みそ野菜スープ</p>
810/28.6/26.4/2.2	849/25.6/29.7/3.3	794/30.5/22.0/3.0	860/29.2/35.8/3.4	812/21.2/16.6/2.5
<p>13</p> <p>ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ 中華スープ</p>	<p>14</p> <p>米粉パン スパゲティ ナポリタン 元気サラダ すいか</p> 	<p>15</p> <p>いわしでカルシウムUP</p> <p>ごはん いわしの蒲焼き ごまあえ 沢煮椀</p> 	<p>16</p> <p>レーズンパン コーン たっぷりフライ ラタトゥイユ ふわふわ卵スープ</p> <p>ラタトゥイユは、夏野菜を炒めて煮込む、フランス南部の料理です。</p>	<p>17</p> <p>ごはん 夏野菜のカレー グリーンサラダ 冷凍ピーチ</p> <p>夏野菜を味わおう！ カレーに入っている夏野菜、何種類みつけることができるかな？</p>
815/30.2/19.9/3.1	824/33.2/23.9/3.6	805/25.7/13.7/2.9	788/31.1/32.4/2.6	823/30.9/13.9/2.3
<p>20</p> <p>定期考査</p> 	<p>21</p> <p>ミルクロール 具沢山マカロニスープ 白玉フルーツポンチ</p>	<p>22</p> <p>甘納豆入り 宇治抹茶パン みそラーメン アセロラゼリー</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>
694/22.0/30.5/2.7		668/26.9/23.1/3.5	<p>&lt;今月の地場産物&gt; 米粉パン たまねぎ 小松菜 米粉麺</p>	
<p>27</p> <p>メロンパン ゴロゴロ野菜の カレーポトフ フローズン ヨーグルト</p>  <p>旬の野菜:「たまねぎ」 包丁で切ると目にしみる成分が硫化アリル。 ビタミンB1が豊富な豚肉や豆腐などと一緒にとると疲労回復に効果があります。</p>	<p>28</p> <p>コッペパン ミネストローネ 青梅ゼリー</p>	<p>29</p> <p>黒糖パン 岩沼産米粉の ワンタンスープ りんごタルト</p>	<p>30</p> <p>食パン ブルーベリージャム ラビオリスープ ヨーグルト</p>	<p>31</p> <p>ミルクパン チーズクリーム ABCマカロニ入り 野菜スープ いちご シャーベット</p>
706/28.9/33.6/2.0	708/23.9/20.8/2.5	654/22.5/18.3/2.2	797/31.0/23.6/3.2	729/24.4/36.7/2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。