

7月給食だより（中学校）



令和6年 7月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校の
おたより等をご確認ください）

- 2日（火） 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
3日（水） 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
4日（木） 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
5日（金） 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
9日（火） 大塩小6年生
10日（水） 西小5年生
11日（木） 西小4年生



7月献立表

今月の食育相談日
7月19日（金）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも
よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
（TEL24-9409）

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示
				あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
1月	牛乳	ごはん	豚丼の具 ごぼうの中華サラダ キャベツとなすのみそ汁	豚肉、ロースハム 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、干し椎茸 ごぼう、コーン、きゅうり キャベツ、なす、長ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	774 35.7 23.9 3.2
2火	牛乳	ごはん	肉団子のごまだれ4こ 春雨の炒め物 けんちん汁	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 だいこん、ごぼう、玉ねぎ ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 春雨、きび砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	821 33.4 25.4 2.7
3水	牛乳	減塩 パン	インディアン焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 海藻サラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳、赤とさか わかめ、ふのり 昆布	にんじん ピーマン パプリカ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、コーン だいこん	減塩パン 焼きそば、麺 上白糖	サラダ油 ドレッシング	812 29.7 28.0 3.7
4木	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き 肉じゃが チンゲン菜と卵のスープ	いわし、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、さくらげ えのきたけ	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉	大豆油 サラダ油	790 32.8 22.6 2.9
5金	牛乳	ごはん	鶏肉のオレンジソース○イート給食の日○ 東松島産小松菜とツナのサラダ 油麩入りはっと汁 東松島産味付けのり	鶏肉、まぐろ、油漬け かつお節	牛乳、わかめ だし昆布 味付けのり	ほうれんそう ごまつな パプリカ にんじん	もやし、コーン、きゅうり だいこん、ごぼう 長ねぎ、まいたけ	ごはん、でん粉 きび砂糖、油麩 マーマレード はっと	ごま油 サラダ油	772 38.6 14.9 3.0
8月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの照り焼きソース 東松島産小松菜の海苔和え キムチ豚汁 角チーズ	鶏肉、豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳、焼きのり チーズ	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ラード	772 30.1 24.8 3.3
9火	牛乳	ごはん	星型コロツケ/バックソース もやしのピリ辛炒め 七夕すまし汁 ★七夕ゼリー	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら、にんじん オクラ みずな	もやし、長ねぎ はくさい、えのきたけ 干し椎茸、玉ねぎ レモン、ぶどう、みかん	ごはん、じゃがいも 上白糖、麩、春雨 パン粉、小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ラード	791 28.0 20.9 2.2
10水	牛乳	米粉 パン	キツシュ風オムレツ パンネのラタトゥイユソース コーンクリームスープ	鶏卵、バラベーコン 鶏肉、かつお節	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム だし昆布	パプリカ にんじん かぼちゃ、トマト アスパラガス ほうれん草 ブロッコリー	なす、玉ねぎ、にんにく ズッキーニ、コーン	米粉パン、上白糖 マカロニ、でん粉 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	806 34.7 28.5 3.7
11木	牛乳	ごはん	鯖の南蛮漬け ひじきとれんこんの五目煮 油麩のみそ汁	さば、鶏肉 さつま揚げ、大豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	長ねぎ、れんこん、ごぼう こんにゃく、えのきたけ だいこん、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、油麩 じゃがいも	大豆油 ごま油	789 33.5 21.2 3.2
12金	牛乳	麦 ごはん	夏野菜カレー 大豆と小魚のごまがらめ イタリアンサラダ	豚肉、鶏レバー 大豆	牛乳、チーズ スキムミルク かえり煮干し	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、グリーンピース えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	854 30.5 24.0 2.8
15月	海の日									
16火	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空上げ 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、あおのり 焼きのり 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、切干大根 こんにゃく、たまご、たけ 玉ねぎ、えのきたけ にんにく、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも まめふ	大豆油 サラダ油	806 37.2 22.7 2.9
17水	牛乳	背割り ソフト パン	ミートサンド レタスと卵のスープ フルーツのゼリー和え	豚肉、鶏レバー 大豆、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、レタス、みかん パイナップル、黄桃 すいか、にんにく りんご、さくらんぼ	ソフトパン 上白糖、でん粉 ゼリー	サラダ油	768 36.5 24.6 3.9
18木	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 エビシュウマイ3個 イートくんサラダ	豆腐、豚肉、大豆 みそ、エビ、たら ぼたて	牛乳	にんじん にら、ごまつな	たけのこ、干し椎茸 さくらげ、しょうが 玉ねぎ、にんにく 長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	799 30.5 22.8 3.9
19金	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース チョレギサラダ みそワントンスープ ★鉄強化ヨーグルト	あじ、豚肉、みそ	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん パプリカ チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖、ワントン パン粉、小麦粉	大豆油、ごま ごま油 ドレッシング	805 28.9 21.6 2.9

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。

