



令和5年度

7月予定献立表



月	火	水	木	金
3 ごはん 鯖の塩焼き 青菜とわかめのおひたし ★おくずかけ	4 誕生日給食 岩沼産米粉の ジャージャー米麺 コーンしゅうまい(2個) 誕生日デザート	5 ごはん レバー入りカレーメンチ (パックソース) ブロッコリーのおかかあえ けんちん汁	6 クロワッサン 夏野菜ナポリタン まめまめサラダ オレンジ	7 七夕給食 2.3年生自校炊飯 ビビンバ丼の具 星の春雨五目スープ 七夕杏仁フルーツ
847/34/32.9/3.4	771/27.2/24.6/2.5	775/29.2/23.4/2.5	790/28.1/33/3.1	822/32.4/23.8/2.9
10 ごはん チンジャオロースー 蒸しとうもろこし わかめスープ	11 ピタパン チリコンカン シェルマカロニサラダ パンプキンスープ	12 ごはん 鮭の南蛮漬け 小松菜の磯辺あえ じゃがいものみそ汁	13 ココアパン オムレツ グリーンサラダ スペシャル野菜スープ ヨーグルト	14 ごはん 豚のしょうが焼き 切干し大根の煮物 なすのみそ汁
747/33/16.1/2.6	742/31.8/30.4/3.1	755/30.5/18.9/2.4	799/31.8/24.1/3.6	852/36.9/28.5/3.2
17 海の日 	18 食パン (チョコレートクリーム) 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ 彩り野菜スープ	19 1.3年生自校炊飯 夏野菜ポークカレー 海藻サラダ スイカ	20 弁 当 日 	 毎日しっかり 朝ごはん 牛乳も飲もう
771/33.7/29.3/3.9	839/30.2/24.2/3.1			
お知らせ 夏休み期間中に厨房内の改修工事を予定しております。工期は9月9日(金)までを予定しております。そのため8月29日(火)~9月9日(金)は弁当日となります。給食提供再開は9月11日(月)を予定しております。工期の延長など、予定に変更が生じた場合には都度ご連絡いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。 尚、給食回数が減となった分の給食費については、11月集金での調整を予定しております。			今月の平均栄養量 エネルギー…833kcal たんぱく質…34.8g 脂 質…27.3g カルシウム…401mg 鉄 分…4.0mg 塩 分…3.3g 食物繊維…7.1g	

※予定献立は変更になることがあります。

- ・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。
- ・♪マークはリクエスト給食です。マーマールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。
- ・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:きゅうり、とうもろこし、スイカ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、なす、えだまめ、

今月の地場産品:岩沼産[米粉麺、たまねぎ、小松菜、米]

宮城県産[こんにゃく、油揚げ、うーめん、ズッキーニ、パプリカ]

- ・7月最後の給食当番が、白衣を持ち帰ります。洗濯と保管をお願いいたします。
- 夏休み明けに各学級で白衣の個数確認を行いますので、8月28日(月)までに学校へ返却ください。