



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！

7月献立予定表

岩沼市立岩沼中学校

令和5年1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| 9 成人の日 | 10 冬休み明け登校日 お弁当の日 | 11 ごはん わかめごはん (1年生・職員室) ぶりの照り焼き ごまあえ もやし汁 健やかな成長を願った 縁起の良い出世魚の | 12 ソフトパン かぼちゃチーズフライ 小松菜のツナあえ カレー米麺 | 13 ごはん 豚肉のしょうが炒め ゆかりあえ 白菜と油揚げのみそ汁 |
| | エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 770 32.6 23.0 3.0 | 825 25.9 29.1 3.1 | 736 32.6 19.5 3.0 |
| 16 ごはん メンチカツ きゅうりとメンマのラー油漬け 大根とえのきのみそ汁 | 17 バターロール 鶏肉のレモンベッパー焼き 米粉のイタリアンサラダ 白菜のクリーム煮 | 18 ごはん わかめごはん (3年生) ハンバーグ 豆豆サラダ ジュリアンスープ 3年組リクエスト給食 | 19 丸パン ドライカレー 青のりポテトサラダ 米粉ワタンスープ | 20 ごはん 油麩井の具 宮城風芋煮 ずんだ団子 宮城県 |
| 743 25.1 22.6 2.5 | 771 36.1 32.1 3.7 | 886 33.7 32.0 3.0 | 761 29.7 29.0 3.1 | 816 30.3 18.8 2.3 |
| 岩沼中学校 学校給食週間「東北6県 味めぐり」 | | | | |
| 23 ごはん さんまの甘露煮 すき昆布の炒め煮 ひつつみ 岩手県 | 24 コッペパン ハムフライ 男鹿風焼きそば ぼんかん 秋田県 | 25 ごはん わかめごはん (2年) 鮭の塩こうじ焼き ひきないうり ざくざく汁 福島県 | 26 ミルクパン マカロニグラタン ごぼうサラダ せんべい汁 青森県 | 27 ごはん 春巻き 玉こんにゃく 山形風芋煮 山形県 |
| 789 30.3 23.6 2.6 | 847 32.2 31.4 2.5 | 724 36.8 17.8 3.3 | 802 33.2 35.0 3.2 | 772 23.5 25.2 2.5 |
| 30 ごはん みそカツ おかかあえ なめこ汁 受験応援献立!! | 31 お弁当の日 | 今月の目標 感謝の気持ちをもって食事をしましょう! 箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう スプーン・フォークのマークは、持参すると食べやすい献立の目安です。 *都合により、献立を変更する場合があります。 *牛乳は毎日付きます。 | | |
| 832 36.5 24.9 3.2 | | 今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 米 米麺 白菜 | | |