

7月給食だより（中学校）



令和7年 7月号

東松島市学校給食センター（愛称ハツビート）
※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）

1日（火）大曲小4年生
8日（火）桜華小5年生
9日（水）桜華小5年生
10日（木）西小4年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
11日（金）西小4年生、桜華小5年生
宮野森小5年生

7月献立表

今月の食育相談日
7月18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
良し、電話をくださるも良し、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(kcal)	たんぱく質(g)
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 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	脂 質(g)	食 塩(g)	
1 火	牛乳 ごはん	さばの照り焼き 肉じゃが 春雨スープ 東松島産ミニトマト	イート給食の日	さば 豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 きくらげ はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	862 30.3 28.7 3.0		
2 水	牛乳 減塩 ソフト パン	インディアン焼きそば ウインナーのケチャップがけ 海藻サラダ		豚肉 ウインナー ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん コーン	減塩ソフトパン 焼きそば 上白糖	サラダ油 ドレッシング	830 28.9 31.4 3.8		
3 木	牛乳 ごはん	星のコロッケ/バックソース もやしのピリ辛炒め 七夕すまし汁 ★七夕お星さまゼリー	七夕献立	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳	牛乳 だし昆布	にら にんじん オクラ 水菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ はくさい えのきたけ 干し椎茸 レモン メロン	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖 麩 春雨 ゼリー	大豆油 サラダ油	810 28.0 20.9 2.4		
4 金	牛乳 ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル)・辛みそ ワントンスープ 角チーズ		豚肉 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 ごまっな にんじん	ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが 大豆もやし もやし はくさい 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ	ごはん きび砂糖 上白糖 三温糖 ワントン	ごま油 ごま サラダ油	770 34.1 22.4 3.4		
7 月	牛乳 ごはん	白身魚フライピリ辛ソース 結び昆布の五目煮 なすのみそ汁 ★アセロラゼリー		たら 鶏肉 大豆 かつお節 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ごまっな	枝豆 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ なす 長ねぎ アセロラ	ごはん パン粉 小麦粉 三温糖 きび砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	801 33.1 20.2 3.2		
8 火	牛乳 ごはん	とり肉のオレンジソース れんこんと枝豆のサラダ 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 だし昆布 味付けのり	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	ごはん マーマレード 上白糖 でん粉 はっと 油麩	ドレッシング	778 34.4 19.6 3.0		
9 水	牛乳 背割り 減塩 ソフト パン	ミートサンド 東松島産トマトとレタスの卵スープ 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	にんにく 玉ねぎ レタス みかん 黄桃 すいか パインアップル さくらんぼ ナタデココ	減塩ソフトパン 上白糖 でん粉 ゼリー	サラダ油	835 37.2 27.6 3.6		
10 木	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグのおろしあんかけ 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁 お魚ふりかけ		鶏肉 木綿豆腐 かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ いわし節 さば節	牛乳 青のり	にんじん	だいこん 切干大根 こんにゃく たもぎたけ 枝豆 はくさい 長ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	789 29.8 24.1 2.9		
11 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 キャベツ グリーンピース 枝豆 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	866 30.6 23.8 2.9		
14 月	牛乳 ごはん	豚丼の具 東松島産小松菜の海苔和え 東松島産水菜のすまし汁 ★ヨーグルト		豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごまっな にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	ごはん 上白糖 きざみ麩	サラダ油	802 35.9 19.8 2.9		
15 火	牛乳 ごはん	赤魚のねぎソース ひじきと厚揚げの煮物 じゃがいものみそ汁		赤魚 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく だいこん	ごはん でん粉 きび砂糖 上白 糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	792 33.9 22.1 2.7		
16 水	牛乳 米粉 パン	米粉シチュー ペンネのラタトゥイユソース 東松島産とうもろこし		鶏肉 ウインナー バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ かぼちゃ トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく マッシュルーム なす ズッキーニ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 米粉 上白糖 マカロニ	バター オリーブ油	793 32.3 24.9 3.6		
17 木	牛乳 ごはん	肉団子のごまがらめ(4個) 夏野菜のマーボー春雨 東松島産小松菜と卵のスープ		鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン ごまっな	しょうが にんにく なす もやし ズッキーニ 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 上白糖 でん粉 春雨 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	831 30.6 27.4 3.0		
18 金	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ イトくんサラダ わかめスープ ミニももゼリー		鶏肉 鶏卵 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ごまっな にんじん	もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ コーン もも	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま ドレッシング	788 32.6 20.0 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。



健康のために薄味を心がけましょう。 塩eco＝減塩

水分補給は、室内にいても、のどが渇いていなく
ても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとさ
れています。特に子供は体温が上がりやすく、自分
で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状を
起こしやすくなります。

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり
浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、
体が暑さのストレスに負けないようにするための「ビタミンC」を
たくさん含んでいます。また、水分も多く含んでいます。