

# 7月 献立表

## <中学校>

### Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	7/1 ごはん 夏野菜のカレー 豆腐シューマイ フルーツポンチ  796Kcal 21.6g	7/2 ごはん さつま汁 さば照焼き なすの炒め煮  751Kcal 29.6g	7/3<七夕献立> ゆかりごはん わかめ入り豆腐スープ 星のコロッケ 天の川サラダ 七夕デザート  788Kcal 20.9g	7/4 やまこめもちりパン 野菜スープ チーズチキンのオープン焼き ラトウイユ  749Kcal 33.7g
7/7 ごはん 豚汁 ほっけフライソースかけ キャベツとわかめのごま酢あえ  760Kcal 27.3g	7/8 ごはん 中華スープ 春巻 いかとえびのチリソース煮  821Kcal 29.5g	7/9 ごはん かきたま汁 豚肉みそ焼き 野菜のごまあえ ビーンズカル  749Kcal 32.5g	7/10 ごはん 細竹汁 あじフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ  755Kcal 27.6g	7/11 ごはん キャベツのみそ汁 彩り厚焼たまご 豚丼  755Kcal 27g
7/14 ごはん とり団子のスープ れんこんとえび寄せ揚げ チンジャオロースー  778Kcal 28.7g	7/15 ごはん なすのみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き ナムル  782Kcal 30.2g	7/16<中リクエストメニュー> わかめごはん すまし汁 とり肉竜田揚げ 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン  816Kcal 29.1g	7/17 ごはん わかめスープ ぎょうざ(2個) チャプチェ  751Kcal 26.4g	7/18 市産小麦コッペパン クリームスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ わかめサラダドレッシングあえ  760Kcal 28.9g
7/21  休 日	7/22 ごはん 豆腐のみそ汁 メンチカツ カレーきんぴら  776Kcal 25.2g	7/23 ごはん ハヤシシチュー 焼きかまチーズ ブロッコリーのおかかあえ  747Kcal 24.6g	7/24 ごはん ワンタンスープ たこメンチ 麻婆なす  750Kcal 27.5g	7/25 ごはん 生揚げのみそ汁 えび入りパオズ(2個) とりじゃがキムチ  767Kcal 27.4g
7/28 ごはん 酸辣湯(サンラータン) チキンみそカツ 華風ひたし  749Kcal 29.7g	7/29 ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご(3個) 凍り豆腐の煮物  796Kcal 27.6g	7/30 ごはん きのこ汁 モーカフライソースかけ 野菜のみそ炒め  745Kcal 29.5g		

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 7月1日は30日の献立がくり上がります。

# 6月 献立表

## <中学校>

### Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6/2 ごはん 豚汁 ちくわ磯辺天ぶらしょうゆかけ 三色あえ  758Kcal 25.5g	6/3 ごはん 蛋花湯(タンホワタン) シューマイ 酢豚  778Kcal 27.7g	6/4 ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご(3個) 五目きんぴら  759Kcal 24g	6/5 ごはん けんちん汁 あじ白しょうゆ焼き 豚肉と野菜の煮物  752Kcal 34.7g	6/6 やまこめもっちりパン 卵スープ えびカツ マカロニナポリタン  836Kcal 35g
6/9 ごはん 庄内ふのみそ汁 ハンバーグ照焼きソース 五目豆  761Kcal 30.1g	6/10<中総体がんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれ勝つ 野菜のかつお節あえ  827Kcal 29g	6/11 ごはん なすのみそ汁 さけフライソースかけ ひじきの炒め煮  764Kcal 29.9g	6/12 ごはん 生揚げのみそ汁 とり照焼き 春雨サラダ  757Kcal 32.4g	6/13 ごはん 中華スープ かつおメンチ ホイコーロー  755Kcal 25.4g
6/16  中 総 体 代 休	6/17  中 総 体 代 休	6/18 ごはん かきたま汁 豚肉しょうが焼き 切干大根のごま酢あえ 型抜チーズ  780Kcal 32.5g	6/19 ごはん とりごぼう汁 さばみそ煮 わらびの煮物  767Kcal 28.2g	6/20 こめ粉食パン コーンスープ トマトミートオムレツ スパゲティサラダ アプリコットジャム  893Kcal 29.1g
6/23 ごはん きのこわかめのスープ ささみカツ 夏野菜のドライカレー  750Kcal 28.6g	6/24 ごはん もやしのみそ汁 豆腐ハンバーグ 肉じゃが  756Kcal 27.1g	6/25 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ししゃもフライ(2尾) すき昆布の煮物  769Kcal 27.8g	6/26 ごはん 華風スープ チーズチキン大葉巻き ナムル  735Kcal 25.7g	6/27 ごはん わかめ入り豆腐スープ かに卵巻 野菜のオイスターソース炒め  739Kcal 27.6g
6/30 ごはん 山菜汁 ホキフライソースかけ おかひじきのおひたし ふりかけ(のり)  750Kcal 28g				

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 6月1日は30日の献立がくり上がります。