

7月の予定献立表				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和8年度 大郷町学校給食センター				◆◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆◆				エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主 食	献 立 名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		脂質g	
							小学校	中学校	
1	水	ピタパン 半分に切ると 袋状になるよ！ 中にチリコンカンを 入れて食べてね	大郷産夏野菜のチリコンカン きゅうりとコーンのサラダ シーフードスパゲティ	牛乳 豚肉 大豆 あさり えび いか	ズッキーニ なす パプリカ ピーマン えだ豆 トマト たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	ピタパン 米油 スパゲティ ドレッシング		577 25.3 18.1	701 30.6 20.9
2	木	ごはん	大郷産青しそ入りおろしハンバーグ 大郷産赤たまねぎのサラダ 行者菜のかきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 まぐろ水煮	しそ だいこん 行者菜 赤たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 上白糖 でん粉 ドレッシング		548 25.4 19.7	701 30.3 22.4
3	金	ごはん	さばの照り焼き くきわかめサラダ キムチスープ	牛乳 さば くきわかめ 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん はくさい もやし にら きゅうり とうもろこし	ごはん ごま油		569 27.3 19.9	704 32.1 21.0
6	月	ごはん	ハヤシライス プレーンオムレツ 大郷産キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろ水煮	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	ごはん 米油 ジャがいも ドレッシング		591 22.7 15.8	739 26.7 17.6
7	火	ごはん 宮城県産 味付のり	星のコロッケ マカロニサラダ 天の川スープ セタクレープ	牛乳 のり ハム 鶏肉 豚肉 なると	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 ジャがいも 大豆油 マカロニ マヨネーズ 春雨 クレープ		646 18.0 25.4	826 21.6 29.6
8	水	米粉パン	大郷産じゃがいものジャーマンポテト 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 フランクフルト ベーコン 大豆	たまねぎ ブラッコーリー カリフラワー とうもろこし トマト にんじん	パン バター ジャがいも ドレッシング 米油 マカロニ		583 25.8 19.1	703 31.0 22.0
9	木	ごはん	まぐろのごまみそ煮 バンバンジーサラダ 大郷産モロヘイヤのたまごスープ	牛乳 まぐろ 鶏肉 ベーコン 鶏卵	きゅうり もやし にんじん たまねぎ モロヘイヤ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま 春雨 ドレッシング		570 28.1 19.3	732 34.2 22.5
10	金	ごはん	大郷産なすと豚肉のシソみそ炒め きゅうりともやしのごま酢あえ わかめのすまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ なると	なす しそ きゅうり もやし にんじん えのきたけ まいたけ ねぎ	ごはん 米油 三温糖 ごま油 ごま 上白糖 春雨	中学校	551 23.9 15.3	
13	月	ごはん	かつおの南蛮ソース 大郷産モロヘイヤ入り八宝菜 みそ野菜スープ	牛乳 かつお 豚肉 いか えび かまぼこ	ねぎ モロヘイヤ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし にら	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま ごま油 米油 でん粉 ワンタン		561 28.2 13.4	723 34.5 15.1
14	火	ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 大郷産たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 たまねぎ だいこん	ごはん 上白糖 米油 ごま ごま油 じゃがいも	小学校		705 33.4 16.9
15	水	米粉パン	大郷産ズッキーニとパプリカの トマトソースペンネ パンプキンポタージュ ももゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム	ズッキーニ たまねぎ トマト パプリカ ピーマン かぼちゃ	パン 米油 ペンネ じゃがいも ゼリー		598 24.3 19.8	733 30.1 23.2
16	木	ごはん	大郷産夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ えだ豆 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも		581 19.8 18.4	729 23.3 21.1
17	金	ごはん	大郷産なすと豚肉のシソみそ炒め きゅうりともやしのごま酢あえ わかめのすまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ なると	なす しそ きゅうり もやし にんじん えのきたけ まいたけ ねぎ	ごはん 米油 三温糖 ごま油 ごま 上白糖 春雨	小学校		708 29.3 17.4



給食がある日は牛乳がつかます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校：580Kcal 24.4g 18.6g 2.0g
中学校：733Kcal 29.8g 20.9g 2.6g

* 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
◇ 学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
◇ 各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

夏の飲み物、あまい飲み物にご用心

暑いと 飲みたくなる 冷たくて あまい 飲み物 には
こんなに「糖分」が！

＊ 500mlあたりの糖質（砂糖で換算）の量 ＊ 砂糖・・・ティースプーン1杯  = 約5g



果汁入り飲料
約56g



炭酸飲料
約57g



紅茶飲料
約38g



スポーツ飲料
約31g



乳酸菌飲料
約56g

とうふん
糖分のとりすぎは、
からだ ちょうし わる
体の調子を悪くする
げんいん
原因につながる
かのうせい
可能性があります

★ とうふん たいない
糖分を体内で エネルギーに変えるためには
『ビタミンB1』がひつよう
必要ですが、
とうふん
糖分を とりすぎると
『ビタミンB1』がふそく
不足して

とうふん
糖分をエネルギーに
か
変えられなくなって
つか
疲れやすくなります。

★ い はたら
胃の働きが わるくなり、
しょくよく
食欲が なくなります。

★ むし ば
歯や、
ふと
太りすぎる
げんいん
原因になります

夏バテ

< 夏の飲み物 ポイント >

- 〇 ふだんの 水分補給は 水かお茶で！
- 〇 あまい飲み物は 飲み過ぎない！
- 1日に コップ1杯 くらいまで
- 〇 あまい飲み物は だらだら飲まない！

すいぶんほきゅう みず ちゃ
水の補給は 水かお茶で！

コップに
きき
注いで

じかんを決めて