

令和7年度



7月予定献立表

箸を忘れずに
持ってきてましょう!!

岩沼市立岩沼西中学校

今月から、リクエスト給食が登場します。給食委員会がクラス代表で献立を考え、選ばれた給食が登場します。献立以外にも、リクエストがあったメニューを**太字**で記載しています。お楽しみに!!

月	火	水	木	金
今月の地場産品 小松菜・玉ねぎ 米粉めん  ★数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	1 バターロールパン みそ米粉麺 ポーク シュウマイ(2個) 冷凍ピーチ 761/29.3/25.2/4.3	2 2年4組給食委員のリクエスト! 完全和食メニューです(人_人)しびい! わかめごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁 739/33.3/14.0/3.7	3 ファイバーブレッド いちごジャム ツナポテトグラタン 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ 831/28.4/32.1/3.0	4 ごはん 鶏肉のオーロラソース おひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 801/32.8/22.5/3.3
7  ごはん 星のハンバーグ バーベキューソース 切干大根の炒り煮 すまし汁 セタゼリー コーヒー牛乳の素 778/25.1/19.7/2.4	8 3年生 修学旅行 2年生 自主研修 減塩ソフトパン チリコンカン 米麺サラダ コンソメスープ 1年P行事 給食試食会 777/30.5/32.5/3.2	9 ごはん さばの香味ソース揚げ カラフル和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 838/26.4/18.1/2.6	10 ミルクパン 鶏肉のレモンソース ブロッコリー サラダ 大麦入り トマトスープ 2年P行事 給食試食会 802/37.3/30.4/3.9	11 ごはん いわぬま 特製やきにく ナムル 中華卵スープ 下線のあるメニューには、巨理高校の生徒さんが育てた玉ねぎを使用しています。味わって食べてくださいね◎ 788/33.0/25.3/3.2
14 ごはん 焼きぎょうざ(2個) チャプチェ ごまキムチ汁 760/24.9/21.5/2.2	15 ナン キーマカレー ひじきツナサラダ レモンヨーグルト 738/32.7/30.0/3.7	16 授業参観 お弁当の日 	17 1年1組給食委員のリクエスト! みんな大好き♡揚げパンです♪ きな粉揚げパン スパニッシュオムレツ アメリカンサラダ コロコロ野菜スープ 769/17.3/34.4/3.6	18 食育の日メニュー ごはん ゆで豚のごまソース きんぴらごぼう 油麴のみそ汁 776/31.7/22.4/2.4

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。

今月の給食目標：暑さに負けない食生活をしよう

- ・夏を元気に過ごすポイントについて知ろう!
- ・夏が旬の食べ物には、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります!
- ・水分をこまめにとり、熱中症を予防しよう!

給食室から

4月からの学校給食へのご協力、ありがとうございました。
 給食は7月18日(金)まで、また、休み明けの給食は8月26日(火)から始まる予定です。
 充実した夏休みをお過ごしください。



夏期休業中 給食白衣 洗濯のお願い



給食の白衣・帽子は18日に当番が家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。
 その際、ほつれやボタンが取れている等の破損がある場合には、補修をしていただきますようご協力お願いします。
 休み明け、忘れずに持ってきてください。