



7月 学校給食献立表



野々市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
2	月	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐		シュウマイ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ		白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	802 Kcal 30 g 24 g
3	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 豆腐とジャコのサラダ 薩摩揚げと小松菜の味噌汁		鶏肉 豆腐 さつまあげ みそ	牛乳 大豆ペースト	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが しめじ	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 ごま油	781 Kcal 29 g 25 g
4	水	すしめし	牛乳	五目ずし 鶏肉と夏野菜の揚げからめ 肉団子スープ		うすあげ 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	えだまめ 干しいたけ なす しいたけ たまねぎ	しょうが ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油	788 Kcal 33 g 23 g
5	木	食パン	牛乳	アーモンドトースト あさりのトマトクリームスパゲティ 野菜のスープ煮		ベーコン あさりむき身 鶏肉 フランクフルトソーセージ	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	しいたけ	食パン じゃがいも グラニュー糖 三温糖 スパゲティ	バター アーモンド 生クリーム オリーブ油	860 Kcal 33 g 31 g
6	金	ごはん減	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ひじきとツナの炒め煮 天の川汁(冷し) セタデザート ふりかけ		まぐろフレーク 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 オクラ	ねぎ こんにゃく 干しいたけ		白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	そうめん セタデザート ごま油 サラダ油 ごま	775 Kcal 27 g 19 g セタ献立
9	月	麦飯	牛乳	ガパオライス ウンセンスープ デザート		鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	バジル にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうが	むぎ飯 三温糖 春雨 フルーツ杏仁	サラダ油	782 Kcal 31 g 17 g
10	火	コッペパン	牛乳	飛魚のフライ コールスローサラダ クラムチャウダー		とびうお 鶏卵 糸かまぼこ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが	コッペパン 小麦粉 米粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 米粉 マヨネーズ バター	804 Kcal 39 g 29 g
11	水	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁		豚肉 スパム 堅どうふ 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ	たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	853 Kcal 33 g 32 g 夏バテ予防献立
12	木	ごはん	牛乳	ミートローフ 海草サラダ 卵とトマトのスープ		鶏肉 牛肉 鶏卵 ロースハム	牛乳 ひじき わかめ 海藻ミックス	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	しめじ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油	799 Kcal 39 g 22 g
13	金	ごはん減	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース 冷やしうどん ふりかけ		鶏肉 大豆 うすあげ	牛乳 わかめ ひじきふりかけ	ピーマン パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり 干しいたけ		白飯 片栗粉 三温糖 うどん	サラダ油	792 Kcal 30 g 20 g
16	月	海の日											
17	火	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ごぼうゴマネーズサラダ うずら卵と青菜のスープ ヨーグルト ファイバージャム		鶏肉 ベーコン 豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり	コーン もやし ねぎ	コッペパン 三温糖 片栗粉 ジャム	マヨネーズ ごま	871 Kcal 38 g 37 g
18	水	白おこわ	牛乳	中華おこわ チンジャオロース 豆腐とわかめのスープ		豚肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ 小魚ナッツ	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 枝豆	たまねぎ にんにく	白飯 もち米 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	806 Kcal 33 g 26 g
19	木	ごはん	牛乳	魚の色づけ はりはり漬け 豚汁 ナッツと魚		魚 まぐろ 豚肉 あつあげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	815 Kcal 33 g 24 g
20	金	麦飯	牛乳	野々中市サマーカレー 福神漬 フルーツカクテル		豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが	福神漬 パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 みかんゼリー じゃがいも 小麦粉 三温糖 りんごゼリー	サラダ油 カレールウ バター	904 Kcal 21 g 24 g サマーカレー

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。