



7月 学校給食献立表



野々市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
		主食	牛乳	主菜	副菜 汁物 その他	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 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質			
3	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 揚げ餃子 中華風コーン卵スープ	豚肉 八丁みそ 鶏肉 ギョウザ 大豆たんぱく 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく だけのこ ねぎ 干しいたけ コーン しょうが えのきだけ	むぎ飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 大豆油	826	Kcal	34	g	25	g
4	火	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ ポークビーンズ	鶏肉 大豆ペースト ロースハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレー トマト水煮	バジル キャベツ レモングラス きゅうり ローズマリー コーン にんにく たまねぎ	白飯 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	825	Kcal	39	g	22	g
5	水	白飯	牛乳	ちくわチーズ揚げ 切干大根のサラダ 麩と揚げのみそ汁	焼きちくわ みそ まぐろフレーク あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 えのきだけ コーン きゅうり たまねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 やきふ	大豆油 ごま油	841	Kcal	32	g	28	g
6	木	白飯	牛乳	夏野菜のグラタン ベーコンサラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁 ふりかけ	豚肉 あつあげ 鶏肉 みそ 大豆たんぱく 大豆ペースト ベーコン	牛乳	トマト パセリ こまつな 黄ピーマン にんじん	なす キャベツ スッキーニ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 マカロニ 三温糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	805	Kcal	34	g	23	g
7	金	ずし飯	牛乳	そぼろ寿司 飛魚の香草フライ 天の川汁(冷し)	鶏肉 焼きちくわ 大豆たんぱく 鶏卵 とびうお	牛乳	こまつな にんじん オクラ	しょうが 干しいたけ えだまめ バジル きゅうり	ずし飯 そうめん 三温糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	818	Kcal	39	g	17	g
10	月	白飯	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 かつお節 ランチョンミート うすあげ 堅どうふ みそ 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にがうり	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	840	Kcal	56	g	31	g
11	火	チキンライス	牛乳	ミートソースオムライス かぼちゃのポタージュ	鶏肉 オムライス用玉子焼 豚肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ コーン にんにく	グチャップライス 三温糖 白いんげん豆 米粉	バター オリーブ油 サラダ油	897	Kcal	25	g	21	g
12	水	白飯	牛乳	魚の色づけ 太きゅうりの昆布あえ 白玉豆腐のみそ汁	ほっけ みそ ロースハム 大豆ペースト 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 太きゅうり 干しいたけ きゅうり キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	788	Kcal	32	g	21	g
13	木	白飯	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆たんぱく	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ ねぎ えのきだけ だいこん	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	755	Kcal	32	g	20	g
14	金	白飯	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 豆腐	牛乳	青ピーマン 赤・黄ピーマン チンゲンサイ パプリカ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ にんにく えのきだけ ねぎ	白飯 センビーゼリー 三温糖 米粉 緑豆春雨	サラダ油	760	Kcal	33	g	16	g
17	月															
18	火	白飯	牛乳	揚げ豚キムチ 冷やしうどん ふりかけ	豚肉 糸かまぼこ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが 白菜甘酢 にんにく きゅうり たまねぎ 干しいたけ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	大豆油 サラダ油 ごま油	791	Kcal	26	g	22	g
19	水	白飯	牛乳	鯖のみそ煮 ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁	さば 厚揚げ みそ 焼きちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さみつば	しょうが ごぼう ねぎ だけのこ こんにゃく えだまめ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	777	Kcal	34	g	22	g
20	木	麦飯	牛乳	野々市市サマーカレー 福神漬 フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ 青ピーマン トマト トマトピューレー	なす 福神漬 たまねぎ バイン缶 にんにく 黄桃缶 しょうが パナナ	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 ヤーコンジャム いちごゼリー	大豆油 サラダ油 カレールウ バター	894	Kcal	22	g	25	g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

