



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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
					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	脂質	
1	月	白飯	牛乳	氷室ちくわのかわり揚げ 切干大根のサラダ 豚汁	氷室ちくわ 大豆ペースト 鶏ささみ 豚肉 みそ	牛乳 青のり粉	にんじん	生姜 ごぼう 切り干し大根 たまねぎ コーン こんにゃく きゅうり ねぎ	白飯 白いんげん豆 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 ごま油	759 Kcal 30 g 20 g 氷室の日の献立	
2	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 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 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	804 Kcal 38 g 22 g	
3	水	ガーリックピラフ	牛乳	豚肉のスタミナソース もずくのみそ汁	ベーコン 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 もずく	パセリ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン ねぎ	バターライス 片栗粉 三温糖 じゃがいも	バター 大豆油 ごま油	796 Kcal 30 g 27 g 夏バテ防止献立	
4	木	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 野菜スープ セノビーゼリー	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが だいこん にんにく えのきだけ たまねぎ キャベツ	むぎ飯 マカロニ じゃがいも セノビーゼリー レンズ豆 白いんげん豆	サラダ油 カレールフ	797 Kcal 30 g 17 g	
5	金	白飯(減)	牛乳	ちくわのごま天ぷら ひじきの炒め煮 冷やしそうめん	焼きちくわ 豚肉 うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが えだまめ ねぎ 干しいたけ	白飯 そうめん 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	768 Kcal 27 g 21 g	
8	月	麦飯	牛乳	ピビンバ 春雨サンラータン	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん こまつな チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ぜんまい えのきだけ ねぎ ザーサイ にんにく	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ラー油 サラダ油	764 Kcal 31 g 21 g	
9	火	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 しお昆布	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	773 Kcal 32 g 21 g	
10	水	白飯	牛乳	オイマヨグラタン ツナサラダ なすのみそ汁	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	えだまめ なす たまねぎ キャベツ きゅうり	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 ごま油	820 Kcal 34 g 27 g	
11	木	チキンライス	牛乳	ミートソースオムライス 米粉のクラムチャウダー	鶏肉 あさりむき身 オムライス用玉子粉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん トマト水煮 パセリ	たまねぎ コーン にんにく	グチャップライス 三温糖 じゃがいも 米粉	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	754 Kcal 29 g 23 g	
12	金	白飯(減)	牛乳	揚げ豚キムチ 冷やしうどん ふりかけ	豚肉 ロースハム	牛乳 魚ふりかけ	にら にんじん こまつな	しょうが 白菜 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	788 Kcal 26 g 22 g	
15	月											
16	火	五目コーンごはん	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 豆乳めった汁	うすあげ 豆乳 鶏肉 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん 青ピーマン	えだまめ ごぼう コーン ねぎ たまねぎ しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	749 Kcal 35 g 22 g	
17	水	食パン	牛乳	鮭のムニエル マゼドアンサラダ クルトンのオニオンスープ ミルメーク(コヒ-液体) ミックスジャム	鮭 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	レモン きゅうり たまねぎ エリンギ	食パン クルトン 米粉 ミルメーク 三温糖 ジャム じゃがいも	オリーブ油 バター マヨネーズ サラダ油	772 Kcal 33 g 32 g フランス献立	
18	木	白飯	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ ひよこ豆のスープ	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 トマト トマト水煮 こまつな	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	白飯 パン粉 三温糖 ひよこ豆	サラダ油 オリーブ油	776 Kcal 32 g 22 g	
19	金	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	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	なす パナナ 福神漬 たまねぎ パイン缶 にんにく 黄桃缶 しょうが みかん缶	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 カレールフ バター	892 Kcal 22 g 25 g 野々市市サマーカレーの日	

※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。

