



# 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 行事食等
1	火	チキンライス	牛乳	ミートソースオムライス 米粉のかぼちゃポタージュ セノーゼリー	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	クチャップライス 米粉 三温糖 米粉 白いんげん豆	セノーゼリー バター オリーブ油 サラダ油	772 kcal 26 g 21 g	
2	水	白飯	牛乳	ちくわのかわり揚げ ひじきサラダ 沢煮椀	焼きちくわ 豚肉	牛乳	にんじん きざみのり ひじき	生姜 ごぼう しらたき だいのこ きゅうり キャベツ	白飯 小麦粉 三温糖	大豆油 ごま マヨネーズ	756 kcal 26 g 24 g	
3	木	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 大豆ペースト ロースハム みそ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん しお昆布	しょうが たまねぎ 太きゅうり きゅうり キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	753 kcal 30 g 21 g	
4	金	白飯	牛乳	夏野菜のグラタン ツナサラダ 野菜のスープ煮	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	牛乳	トマト チーズ	にんにく たまねぎ きゅうり ズッキーニ なす ねぎ	白飯 マカロニ 三温糖 白玉粉	サラダ油	774 kcal 34 g 22 g	
7	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉と野菜の揚げからめ 天の川汁(冷し) セタデザート	鶏肉 うす揚げ	牛乳	かぼちゃ 黄ピーマン にんじん ごまっな オクラ	たまねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり	わかめ飯 セタデザート 片栗粉 三温糖 そうめん	大豆油	816 kcal 29 g 22 g 七夕献立	
8	火	白飯	牛乳	シュウマイ 野菜のピリ辛 家常豆腐	シュウマイ 豚肉 八丁みそ あつあげ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	791 kcal 30 g 28 g	
9	水	白飯	牛乳	アジフライ ポテトサラダ つぼ汁 ひじきふりかけ	鯷 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	さやいんげん チーズ ひじきふりかけ	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう	白飯 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油 ごま油	837 kcal 34 g 29 g 長崎県献立	
10	木	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 うす揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん ごまっな	にんにく たまねぎ コーン ねぎ	しょうが 片栗粉 三温糖 じゃがいも	バターライス バター 大豆油 ごま油	783 kcal 28 g 26 g 夏バテ防止献立	
11	金	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ れんこんサラダ かきたまみそ汁	鶏肉 大豆ペースト ベーコン みそ さつまあげ 鶏卵	牛乳	にんじん ごまっな	しょうが にんにく りんご たまねぎ れんこん えのきだけ	白飯 三温糖	マヨネーズ	784 kcal 34 g 24 g	
14	月	白飯	牛乳	ハンバーグ アーモンドサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉 ロースハム 牛肉 あつあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん ごまっな	たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	白飯 三温糖	サラダ油 アーモンド	779 kcal 33 g 24 g	
15	火	白飯(減)	牛乳	揚げ豚キムチ 冷やしうどん	豚肉 ロースハム	牛乳	にら にんじん ごまっな	しょうが キャベツ にんにく 干しいたけ 白菜 きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	大豆油 サラダ油 ごま油	763 kcal 25 g 21 g	
16	水	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 まぐろフレーク 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 コーン レモンガラス きゅうり ローズマリー キャベツ にんにく たまねぎ	白飯 白いんげん豆 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	810 kcal 36 g 24 g	
17	木	白飯	牛乳	ししやものごま揚げ もやしと揚げの甘酢あえ 油麩の卵とじ	うす揚げ 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳	ごまっな にんじん 糸みつば	もやし たまねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉 油麩	ごま 大豆油 ごま油	812 kcal 34 g 26 g	
18	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	かぼちゃ 青ピーマン トマト トマトピューレ	なす 福神漬 にんにく パイン缶 しょうが 黄桃缶 たまねぎ	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	大豆油 サラダ油 バター カレールー	878 kcal 21 g 25 g 野々市市サマーカレー	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



18日は野々市市でとれた夏野菜を使用した毎年恒例「野々市市サマーカレー」です。

使用する食材は、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、トマトの予定です。 おたのしみに！

