



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 たんぱく質 脂質 行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群		5群	6群
1	金	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 味つけのり			氷室ちくわ 大豆ペースト	牛乳 鶏ささみ 豚肉 みそ	牛乳 あおさ粉 のり	にんじん	生姜 ごぼう 切り干し大根 たまねぎ コーン こんにやく きゅうり ねぎ	白飯 氷室まんじゅう 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 ごま油	860 32 21 氷室の日献立
4	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ アーモンドサラダ かき玉みそ汁			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ロースハム さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	白飯 片栗粉 レンズ豆 パン粉 三温糖	サラダ油 アーモンド	870 41 25
5	火	白飯	牛乳	焼売 チンジャオロースー 豆腐とわかめのスープ			シウマイ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉		牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ にんにく しょうが	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	809 32 26
6	水	白飯	牛乳	夏野菜のグラタン ベーコンサラダ パイザヌースープ ふりかけ			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	フランスパンソース チーズ わかめふりかけ	牛乳	トマト こまつな パセリ 黄ピーマン にんじん	なす キャベツ ズッキーニ きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく	白飯 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	801 30 21
7	木	すし飯	牛乳	そぼろ寿司 飛魚の香草フライ 天の川汁(冷し) セタデザート			鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 とびうお	焼きかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	しょうが えだまめ バジル ねぎ	すし飯 そうめん 三温糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	872 40 17 セタ献立
8	金	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き フレンチサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身		牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも コーンフレーク 米粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター	860 38 24
11	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 ランチョンミート 堅どうふ 鶏卵	かつお節 うすあげ みそ	牛乳 もずく	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	877 35 32 夏バテ防止献立
12	火	白飯	牛乳	魚の色づけ 太きゅうりの昆布あえ あげと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト			ほっけ 糸かまぼこ あつあげ みそ	大豆ペースト	牛乳 しお昆布 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 太きゅうり だいこん きゅうり えのきだけ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま	840 34 24
13	水	コッペパン	牛乳	カレードックパン ベーコンポテト ポークビーンズ			鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	大豆ペースト	牛乳	にんじん さやいんげん トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ	コッペパン マカロニ レンズ豆 三温糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 カレールウ バター	800 34 29
14	木	白飯	牛乳	チキン南蛮 タルタルサラダ ワンタンスープ			鶏肉 鶏卵 卵スフレッド 水餃子	絹ごし豆腐 ロースハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ えのきだけ	白飯 三温糖 小麦粉	大豆油 マヨネーズ ごま油	870 36 28
15	金	麦飯	牛乳	ガバオライス 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	青・黄・赤ピーマン にんじん チンゲンサイ バジル	にんにく しょうが たまねぎ にんにく えのきだけ ねぎ	むぎ飯 アイスクリューム 三温糖 米粉 春雨	サラダ油	921 36 27
18	月	 海の日  												
19	火	ゆかり飯	牛乳	笹かまぼこの磯辺揚げ 枝豆サラダ おくずかけ セノビーゼリー			ささかまぼこ まくろフレーク あつあげ 木綿豆腐		牛乳	にんじん さみつば	キャベツ しらたき きゅうり ごぼう えだまめ たまねぎ	ゆかり飯 じゃがいも 小麦粉 白玉麩 米粉 片栗粉 三温糖 セノビーゼリー	大豆油 サラダ油	810 29 20 宮城県献立
20	水	麦飯	牛乳	野々市市サマーカレー 福神漬 フルーツカクテル			豚肉		牛乳 チーズ	かぼちゃ 青ピーマン トマト	なす 福神漬 たまねぎ パイン缶 にんにく 黄桃缶 しょうが バナナ	むぎ飯 みかんゼリー じゃがいも マスケットゼリー 小麦粉 三温糖 カクテルゼリー マロンジャム	大豆油 サラダ油 カレールウ バター	931 21 24 野々市サマーカレー

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

「今月の野々市産食材・・・たまねぎ・かぼちゃ・なす・じゃがいも・ピーマン・トマト・ヤーコン・ハーブ」

