



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糖質等		
		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		
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 鶏肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	ハ丁みそ ギョウザ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たけのこ 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
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 ロースハム 豚肉 大豆	大豆ペースト	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 レモンガラス 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
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 まぐろフレーク あつあげ 大豆ペースト	みそ チーズ 青のり粉	牛乳 チーズ 青のり粉	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
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 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ わかめふりかけ	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 ズッキーニ 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
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 大豆たんぱく 鶏卵 とびうお	焼きちくわ ひじき	牛乳 ひじき 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	すし飯 そうめん 三温糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	818	Kcal	
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 ランチョンミート 堅豆腐 鶏卵	かつお節 うすあげ みそ	牛乳 もずく こまつな	にんじん こまつな しょうが にんにく にがうり	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
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	
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 ロースハム 豚肉 絹ごし豆腐	みそ 大豆ペースト	牛乳 しお昆布 こまつな	にんじん 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	
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 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	鶏卵 ベーコン ウインナー	牛乳 こまつな さやいんげん	にんじん こまつな えのきだけ だいこん	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
14	金	白飯	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 豆腐		牛乳 青ピーマン 赤・黄ピーマン チンゲンサイ パセリ 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 セノビーゼリー 三温糖 米粉 緑豆春雨	サラダ油	760	Kcal	
17	月	海の日 													
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	魚ふりかけ 牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが 白菜特製 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	
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 みそ 焼きちくわ 鶏肉	厚揚げ ひじき	牛乳 ひじき 糸みつば	にんじん しょうが 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	
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	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 たまねぎ にんにく しょうが 福神漬 バイン缶 黄桃缶 バナナ	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	

※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。

