



7月



# 献立表



令和5年度  
南砺市立城端中学校



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤（血や筋肉になる）		黄（体温や力になる）		緑（体の調子を整える）		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
3	月		ごはん 牛乳	鮭の夏野菜ソース ゆでブロッコリー じゃがいものうま煮	鮭 油揚げ	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	油 オリーブオイル	トマト ピーマン ブロッコリー にんじん いんげん	ヤングコーン なす ズッキーニ	ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ
4	火		こぎつねごはん 牛乳	豚肉のおろし炒め 梅肉（ばいにく）あえ もずくと卵のみそ汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 味噌	牛乳 もずく	ごはん でんぷん	油 ごま	にんじん 小松菜 みつば	玉ねぎ エリンギ 大根	キャベツ 梅 えのき
5	水		ごはん 牛乳	ふくらぎのスタミナ揚げ 野菜のみそあえ かしわ汁	ふくらぎ 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん	油	にんじん	にんにく キャベツ もやし	玉ねぎ しいたけ ねぎ
6	木		ごはん 牛乳 お米と野菜ふりかけ	シュウマイ 塩ナムル マーボーなす	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ごはん でんぷん 小麦粉 じゃがいも ひえ	ごま油 ごま 油	にら にんじん トマト かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 生姜 もやし にんにく	なす たけのこ ねぎ
7	金		フルーツパン 牛乳 七夕デザート	星型メンチカツ トマトサラダ 天の川スープ	豚肉	牛乳	フルーツパン パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉 春雨	油 オリーブオイル	小松菜 トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス もやし	しいたけ パイン マンゴー さくらんぼ
10	月		なんとっ子パワーアップごはん 牛乳 いちごヨーグルト	夏野菜の彩サラダ	牛肉 五箇山豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごはん 米粉 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	にんじん 小松菜 トマト	しいたけ 玉ねぎ たけのこ	キャベツ きゅうり コーン いちご
11	火		ごはん 牛乳 冷凍みかん	きびなごのかりかり揚げ ゆかりあえ 卵とじ	きびなご 豆腐 卵	牛乳	ごはん じゃがいも でんぷん 玄米粉	油	小松菜 しそ にんじん	生姜 大根 きゅうり	玉ねぎ ねぎ みかん
12	水		ごはん 牛乳	タンドリーチキン アーモンドサラダ 豆乳スープ	鶏肉 チーズ 卵 ウインナー 豆乳	牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	アーモンド	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく	玉ねぎ
13	木		夏色ごはん 牛乳	魚の照り焼き 豚肉とゴーヤの卵炒め 厚揚げのみそ汁	さば 豚肉 卵 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん じゃがいも	ごま油	にんじん	コーン 枝豆 キャベツ	もやし ゴーヤ なす ねぎ
14	金		はちみつパン 牛乳	豚肉のラタトゥイユソースかけ 大根スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	はちみつパン	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん	生姜 にんにく なす ズッキーニ	キャベツ 大根 しめじ 枝豆
18	火		ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ はりはりソテー 沢煮椀（さわにわん）	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳	ごはん でんぷん	油	ピーマン にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根	大根 ごぼう しいたけ えのき ねぎ
19	水		自然栽培米ごはん 牛乳	大豆入りミートローフ 海藻トマトサラダ ポテトスープ	豚肉 牛肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 海藻ミックス	自然栽培米ごはん パン粉 じゃがいも	ごま油	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	きゅうり コーン
20	木		ごはん 牛乳	ちくわの2色ごま揚げ 昆布あえ 韓国風すき焼き	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 刻み昆布	ごはん 小麦粉	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく 生姜	玉ねぎ 白菜 ねぎ えのき
21	金		ミニコッペパン 牛乳 ポケットチーズ	焼きそば オムレツ フルーツ杏仁ポンチ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	ミニコッペパン 中華麺	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ たけのこ	もやし もも パイン 梨 みかん オレンジ
24	月		夏野菜カレー 牛乳 すいか	いかメンチ 福神和え	豚肉 たらすり身 いか	牛乳	ごはん 麦 小麦粉 でんぷん パン粉	油	ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす にんにく 生姜 キャベツ	きゅうり 福神漬け すいか

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

