

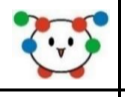




7月

## 学校給食献立表

令和6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						エネルギー kcal
					赤(血や筋肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(体温や力になる)		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
1	月		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ ひじきの炒り煮 トマトの卵とじ	ししゃも 鶏肉 大豆 卵 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん トマト	玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 油 白ごま 黒ごま	839kcal	
2	火		ごはん 牛乳 新札記念味付けのり	鯖の塩焼き なすとピーマンの中華炒め えびと豆腐のスープ	鯖 豚肉 えび 木綿豆腐	牛乳 味付けのり	ピーマン 人参 小松菜	にんにく もやし 生姜 なす えのき 玉ねぎ たけのこ	ごはん 油 	735kcal	
3	水	七夕献立	枝豆とコーンのごはん 牛乳 七夕デザート	星形メンチカツ 梅和え 天の川汁(冷)	メンチカツ なると	牛乳	枝豆 人参 オクラ	コーン 梅 大根 玉ねぎ 胡瓜 干し椎茸	ごはん 油 そうめん 天の川ゼリー	755kcal	
4	木		豚丼 牛乳	— 中華麺サラダ きゃべつと厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	パプリカ にら 人参	玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜	ごはん 油 中華麺 ごま油	793kcal	
5	金		フルーツパン 牛乳	チーズオムレツ 茎わかめサラダ ウインナーじゃが	オムレツ ウインナー	牛乳 チーズ 茎わかめ	小松菜 人参	きゃべつ グリンピース 玉ねぎ しめじ	フルーツパン 油 じゃがいも 白ごま	814kcal	
8	月		ごはん 牛乳	かぼちゃコロッケ 小松菜のごま和え 厚揚げのそぼろ煮	かぼちゃコロッケ 豚肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ 玉ねぎ コーン なす ねぎ 生姜 干し椎茸	ごはん 油 白ごま	885kcal	
9	火		ごはん 牛乳	福来魚のにんにくみそ焼き 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものうま煮	福来魚 大豆 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ もやし しめじ 胡瓜	ごはん 油 じゃがいも ごま油	783kcal	
10	水	なんと ハートフル ランチ	麻婆トマトライス 牛乳 いちごヨーグルト	— たまねぎドレッシングサラダ とろふわスープ	五箇山豆腐 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 小松菜	にんにく 生姜 グリンピース ねぎ たけのこ もやし 胡瓜 玉ねぎ 白菜 なめこ いちご	ごはん 油 ごま油 こんにゃく 	742kcal	
11	木		ごはん 牛乳	豚肉とポテトのにらソースがらめ アーモンド和え あおさ汁	豚肉 豚レバー 絹豆腐	牛乳 あおさ	にら 小松菜 人参	しょうが えのき きゃべつ ねぎ 玉ねぎ	ごはん 油 じゃがいも アーモンド	759kcal	
12	金		減量背割コッペ 牛乳	ウインナー 焼きそば フルーツポンチ	ウインナー 豚肉	牛乳	ピーマン 人参	きゃべつ みかん 玉ねぎ もも バナナ パイン	コッペパン 油 中華麺 カクテルゼリー	859kcal	
16	火	なんと 自然給食 ものがたり	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	人参 トマト ピーマン 小松菜	にんにく 胡瓜 玉ねぎ コーン きゃべつ	自然栽培米 ごま油 パン粉 じゃがいも	761kcal	
17	水		ごはん 牛乳 チーズ	ひじき入り卵焼き 小松菜とえのきのおひたし 五目豆腐	ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜 絹さや	たけのこ きゃべつ ねぎ 干し椎茸 えのき 玉ねぎ	ごはん 油	772kcal	
18	木		ごはん 牛乳 冷凍みかん	鯖の竜田揚げ 切干大根のおひたし 夏野菜のみそ汁	鯖 油揚げ 絹豆腐	牛乳	小松菜 人参 オクラ	切干大根 玉ねぎ もやし なす しめじ ズッキーニ みかん	ごはん 油 白ごま	738kcal	
19	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のミートソース焼き コールスロー 鶏ごぼうスープ	豚肉 五箇山豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく きゃべつ 玉ねぎ レーズン 胡瓜 ごぼう	コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油	816kcal	
22	月		ごはん 牛乳 お米と野菜ふりかけ	豚肉とたまねぎ炒め コーンとえのき じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ お米と野菜のふりかけ	小松菜	玉ねぎ ねぎ きゃべつ コーン	ごはん 油 じゃがいも ごま油	776kcal	
23	火		ごはん 牛乳 すいか	鮭の夏野菜ソースかけ — 白玉スープ	鮭 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ 大根 なす ねぎ ズッキーニ すいか	ごはん 油 米粉 オリーブ油 白玉団子	776kcal	
24	水	1学期 給食最終日	ハヤシライス 牛乳 セレクトデザート	オムレツ ビーンズサラダ —	牛肉 オムレツ ミックスビーンズ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく グリンピース 生姜 玉ねぎ きゃべつ エリンギ レモン	ごはん 麦 油 セレクトデザート ハヤシルウ デミグラスソース	858kcal	

\*都合により献立内容が変更になる場合があります。

\*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

\*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。