

7月

学校給食献立表

令和8年7月
南砺市立城端中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤 (主に体をつくるものになる)		緑 (主に体の調子を整えるものになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	基準値(中学生) 830
1	水	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のチーズマヨ焼き ひじきサラダ 沢煮椀	五箇山豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	764
2	木	ごはん 牛乳 酢豚 豆腐のみそ汁	豚肉 みそ うすら卵 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	813
3	金	コッペパン 牛乳 白身魚のフリッター ビーンズサラダ ウインナーじゃが	ホキ ウインナー ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ グリンピース	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	792
6	月	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース炒め 青菜のごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	746
7	火	●○ セタ献立 ○●	7月7日はセタです。星形のメンチカツやゼリー、そうめんて天の川をイメージした献立です。						
		枝豆とコーンのごはん 牛乳 星形メンチカツ 短冊あえ 天の川汁 セタデザート	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん	コーン 枝豆 大根 きゅうり 梅 たまねぎ しいたけ ねぎ メロン レモン	米 そうめん 砂糖 パン粉	油	767
8	水	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜ナムル 鶏肉の甘辛煮	ツナ 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	724
9	木	ごはん 牛乳 あじのねぎソース焼き ひじきの炒り煮 肉豆腐	あじ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ コーン 枝豆 しょうが たまねぎ 白菜	米 砂糖	油 ごま油	767
10	金	●○ なんとハートフルランチ ○●	「7月10日(なんとの日)」にちなんで、南砺市の地場産物を使用した特別献立の日です。						
		なんとポークのキムチ丼 牛乳 カリッと大豆サラダ トマトたまスープ いちごヨーグルト	豚肉 大豆 黒大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ 白菜 りんご もやし たまねぎ えのきたけ いちご	米 砂糖	油 ごま油	844
13	月	ごはん 牛乳 棒ギョウザ パンサンスー 麻婆なす	豚肉 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく たけのこ しいたけ なす ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま ごま油	844
14	火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ はりはりあえ キャベツのみそ汁 冷凍みかん	大豆 みそ 油揚げ	牛乳 青のり ししゃも	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 切干し大根 みかん	米 じゃがいも 小麦粉	油	773
15	水	●○ なんと自然給食ものがたり ○●	★印の食材は、自然栽培(無農薬・無肥料で栽培)や特別栽培(低農薬・低化学肥料で栽培)された農作物です。						
		自然栽培米ごはん 牛乳 高野豆腐のバジルチーズ揚げ ベーコン 夏野菜のラタトゥイユ オニオンスープ	高野豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト バジル	にんにく ★ たまねぎ スキーニ なす 黄パプリカ しめじ	★ 自然栽培米 じゃがいも	油	803
16	木	ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き ぶるぶるサラダ モロヘイヤと卵のスープ	鮭 絹ごし豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	コーン きゅうり えのきたけ たまねぎ レモン	米 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	732
17	金	減量コッペパン 牛乳 ウインナー 焼きそば キラしゅわフルーツボンチ	ウインナー 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし バナナ みかん 黄桃 パイン レモン	パン 中華麺 白玉だんご	油	879
21	火	ごはん 牛乳 ささみカツ 海藻トマトサラダ おだまきとじ	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ 茎わかめ 糸寒天 赤かえでのり	小松菜 トマト にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	米 米粉 うどん じゃがいも	油 ごま油	747
22	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとオクラのごまダレあえ 豆腐のみそ汁 すいか	さば 大豆 みそ 絹ごし豆腐	牛乳	オクラ にんじん	しょうが キャベツ コーン 大根 たまねぎ ねぎ すいか	米 砂糖	油 ごま	773
23	木	夏野菜カレー 牛乳 チーズオムレツ さっぱりサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり	米 砂糖	油	786
24	金	コッペパン 牛乳 グリルチキン ペンネのミートソース ミルクスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 枝豆 しめじ	コッペパン ペンネ 小麦粉 じゃがいも	油	814

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの原材料の一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。