



## 7月の献立表



水見市学校給食センター

今月の目標：夏の暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう

日曜	献立名	材料						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1木	おみつコッペパン牛乳 ササミカツ 春雨のあえもの ビーンズスープ	ササミカツ 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆	はちみつパン 春雨 砂糖 米粉	米油 ごま油 豆乳バター	893 36.8 24.7			
2金	ご飯 牛乳 ピーチゼリー いわしの生姜煮 切り干し大根と糸かまのごまあえ 細麺汁	いわしの生姜煮 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ 干しこいたけ ねぎ	ご飯 氷見うどん ゼリー	ごまレッシング	862 35.6 19.4			
5月	ご飯 牛乳 春巻き 三色ナムル 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら	もやし キャベツ にんにく たけのこ 生姜 干しこいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん	米油 ごま ごま油	898 32.1 28.2	<給食なし> 北部中2年(一部)		
6火	ご飯 牛乳 厚焼き卵 四角 切りごぼうのみそ炒め えのきのみそ汁	厚焼き卵 牛肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ごぼう えのきたけ ねぎ 枝豆	ご飯 砂糖	米油 ごま	802 33.8 22.9	<給食なし> 北部中2年(一部)		
7水	ピラフ 牛乳 星のコロッケ ドレッシングサラダ 春雨スープ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン ねぎ グリンピース メンマ キャベツ きゅうり もやし 干しこいたけ	ご飯 コロッケ 砂糖 春雨	豆乳バター 米油	875 26.3 29.8	七夕献立 <給食なし> 北部中2年(一部)		
8木	コッペパン牛乳 鶏肉の照り焼き 夏野菜のカレー炒め フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン	生姜 玉ねぎ コーン なす ズッキーニ ももりんご パイン みかん バナナ	パン ナタデココ ゼリー	米油	924 38.0 24.5	<給食なし> 北部中2年(一部)		
9金	ご飯 牛乳 ひじきのり 焼きししゃも 和風サラダ みそけんちん汁	子持ちししゃも 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじきのり	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油 ごま油	784 32.6 23.8	<給食なし> 北部中2年(一部)		
12月	ご飯 牛乳 ミニトマト 鶏肉のパプリカ揚げ ほうれん草と五種豆五穀のあえもの なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ ひよこ豆 えんどう豆 レンズ豆 小豆 大豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ミニトマト	キャベツ なめこ 大根 ねぎ	ご飯 玄米 押麦 赤米 たかひでんぶん じゃがいも	米油 ごまレッシング	817 34.7 20.4			
13火	麦ご飯 牛乳 氷見産牛のビーフカレー とうもろこし フルーツヨーグルトあえ 乳 氷見産牛のビーフカレー	氷見産牛	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	とうもろこし パイン ももりんご 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 じゃがいも ナタデココ	米油	997 29.5 26.1	ひみの日献立		
14水	ご飯 牛乳 七夕ゼリー さばの銀紙焼き 鉄火みそ 長いものみそ汁	さばの銀紙焼き 白いんげん豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 長いも ゼリー	ごま油 ごま	872 32.2 19.5			
15木	米粉パン牛乳 チキン南蛮 ごまごまサラダ わかめスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参	ねぎ もやし きゅうり コーン 大根 えのきたけ	米粉パン でんぶん 砂糖	外タルソース風 ドレッシング 米油 ごま	844 39.7 29.8			
16金	ご飯 牛乳 ビビンバ 野菜の昆布あえ 中華風コーンスープ卵	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜 赤ピーマン	たけのこ もやし 生姜 白菜キムチ にんにく キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ コーン 干しこいたけ	ご飯 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	805 32.6 19.4			
19月	麦ご飯 牛乳 すいか ドライカレー 花野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ごぼう コーン マッシュルーム カリフラワー キャベツ すいか グリンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ヨネーズ風ドレッシング	873 28.8 20.8			

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵	・卵(魚卵を除く)	乳	・乳・乳製品	甲	・甲殻類(エビ・カニ)	種	・ごま、栗を除く種実類
---	-----------	---	--------	---	-------------	---	-------------

