



7月の献立表



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		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1木	はちみつコッパン ^乳 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 干しいたけ ねぎ	ご飯 氷見うどん ゼリー	ごまドレッシング	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 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	898 32.1 28.2	<給食なし> 南部中2年
6火	ご飯 牛乳	厚焼き卵 ^卵 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> 南部中2年
7水	ピラフ 牛乳 七夕ゼリー	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 グリーンピース メンマ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ	ご飯 コロッケ 砂糖 春雨 ゼリー	豆乳バター 米油	905 26.3 29.8	七夕献立 <給食なし> 南部中2年
8木	コッパン ^乳 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 パナナ	パン ナタデココ ゼリー	米油	924 38.0 24.5	<給食なし> 南部中2年
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> 南部中2年
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 たかきび でんぷん じゃがいも	米油 ごまドレッシング	817 34.7 20.4	
13火	麦ご飯 牛乳	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	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	ごま油 ごま	834 32.2 19.5	
15木	米粉パン ^乳 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 でんぷん 砂糖	タルタルソース ^乳 ドレッシング 米油 ごま	844 39.7 29.8	<給食なし> 西の杜8・9年
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 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	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 グリーンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ^乳 ドレッシング	873 28.8 20.8	
20火	 給食なし 									
21水	ご飯 牛乳 胚芽ふりかけ	鶏肉のチリソース きゅうりの華風漬け ビーフスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ビーフン ふりかけ	米油 ごま ごま油	864 39.1 21.0	<給食なし> 南部中

※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