



7月の献立表

氷見市学校給食センター

今月の目標：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	脂質(g)		
1金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	さばの銀紙焼き きゅうりのごま酢あえ けんちん汁	さばの銀紙焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参	きゅうり キャベツ コーン 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	839 35.4 21.8	
4月	ご飯 牛乳	鶏肉の塩から揚げ 変わり漬け 厚揚げみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく キャベツ 生姜 きゅうり たくあん 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 米油 ごま	841 36.7 24.0	<給食なし> 南部・北部2年
5火	ご飯 牛乳	焼きししゃも 野菜の昆布あえ 韓国風肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳 昆布	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	800 30.3 21.3	<給食なし> 南部・北部2年
6水	ご飯 牛乳 味付け小魚	卵のベーコン巻き ^卵 鉄火みそ 豆腐とえのきのすまし汁	卵のベーコン巻き 白いんげん豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 小魚	人参 ピーマン	ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	801 28.5 23.5	<給食なし> 南部・北部2年
7木	パン ^乳 牛乳 七夕ゼリー	星のコロッケ ビーンズサラダ 春雨スープ	ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	人参	きゅうり 生姜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ドライパイン	パン 砂糖 ゼリー 春雨 コロッケ	米油 マヨネーズ ^{卵レタソウ} ごま	907 28.4 30.7	七夕献立 <給食なし> 南部・北部2年
8金	ご飯 牛乳	ビビンバの具 三色ナムル 中華風コーンスープ ^卵	豚肉 赤みそ 豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 白菜キムチ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 コーン ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	801 31.1 22.7	<給食なし> 南部・北部2年
11月	ご飯 牛乳	いわしのゆずおろし煮 もやしのカレー風味サラダ 豚汁	いわしのゆずおろし煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	きゅうり もやし 生姜 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	802 35.2 21.1	
12火	カンパイ(麦ご飯) 牛乳 グレーゼリー	ハンバーグ コーンサラダ ガンボ(オクラ入りスープ)	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 ウインナー	牛乳	トマト オクラ 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	麦ご飯 三温糖 ゼリー	米油 オリーブオイル	873 32.5 26.1	世界の味めぐり献立 (アメリカ)
13水	ご飯 牛乳 梅干し	豚肉と大豆の揚げがらめ 小松菜の切り干しあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ 梅干し	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま	873 33.2 27.5	ひみの日献立 <給食なし> 西の杜7年・8・9年
14木	はちみつコッパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 ラトウイユ フルーツポンチ	オムレツ ベーコン	牛乳	黄ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす もも ズッキーニ りんご パイン みかん パナナ	はちみつパン ナタデココ ゼリー	オリーブオイル	869 25.8 23.1	
15金	大豆わかめご飯 牛乳	ササミカツ 春雨のあえもの 五目汁	大豆 みそ ササミカツ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ たけのこ	ご飯 砂糖 春雨	ごま 米油 ごま油	804 31.4 23.3	
19火	ご飯 牛乳 ひじきのり	がんもの含め煮 青菜のアーモンドあえ ^種 じゃがいもとえのきのみそ汁	鶏肉 みそ がんもどき	牛乳 わかめ ひじきのり	小松菜 人参	もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	アーモンド	881 32.1 29.1	
20水	麦ご飯 牛乳 すいか	たれ付き肉団子 ゆでとうもろこし 夏野菜カレー	肉団子 豚肉 豆乳	牛乳	トマト 人参 かぼちゃ	コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 りんご すいか	麦ご飯	米油 牛脂	917 30.1 26.0	
21木	給食なし									
22金	コーンピラフ 牛乳	ミックスみそ豆 ^種 海藻サラダ コンソメスープ	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	人参	コーン キャベツ もやし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	豆乳バター 米油 カシューナッツ	862 30.1 27.1	<給食なし> 南部、北部

※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。

^{たまご} 卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} 種・ごま、栗を除く種類
--------------------------	----------------------	------------------------------	---------------------------

