



7月の献立表



氷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		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)	
									脂質(g)		
1 火	ご飯 牛乳	豚肉のにら炒め もやしのナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま油 ごま	758 30.8 22.2	＜給食なし＞ 南部2年・北部2年	
2 水	ご飯 牛乳	厚焼き卵卵 ゆかりあえ 厚揚げのうま煮	厚焼き卵 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ きゅうり しそ粉 大根 グリンピース	ご飯 こんにゃく 砂糖		783 33.6 23.8	＜給食なし＞ 南部2年・北部2年	
3 木	食パン乳 牛乳 ブルーベリージャム	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ささみカツ 肉団子	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン マカロニ じゃがいも ブルーベリージャム	米油 コーン・ミッドレンジング	837 34.2 27.1	＜給食なし＞ 南部2年・北部2年	
4 金	ご飯 牛乳	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 豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	731 31.9 17.2	＜給食なし＞ 南部2年・北部2年	
7 月	コーンピラフ 牛乳 セタゼリー	星のコロッケ 海藻サラダ 春雨スープ	豚肉	牛乳 海藻	人参	コーン きゅうり もやし 枝豆 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 春雨 星のコロッケ セタゼリー	豆乳バター 米油	804 22.5 22.3	七夕献立	
8 火	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 ごぼう なめこ グリンピース ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 こんにゃく	米油	792 32.2 22.8	＜給食なし＞ 南部3年 西の杜7～9年	
9 水	ご飯 牛乳 タルタルソース	チキン南蛮 まだか漬け かねんしゅい	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳	人参	切り干し大根 きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 里芋 でんぷん 砂糖 いもだんご	米油 タルタルソース	850 34.4 24.0	日本味めぐり献立 (宮崎県)	
10 木	コッペパン乳 牛乳	卵巻きウインナー卵 ラタトゥイユ コンソメスープ	卵巻きウインナー ベーコン	牛乳	黄パプリカ トマト 人参	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ しめじ	コッペパン じゃがいも	オリーブ油	727 27.4 24.8		
11 金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 キャベツとわかめの甘酢あえ ピリ辛肉じゃが	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	ご飯 こんにゃく じゃがいも でんぷん 砂糖	ごま 米油	813 31.6 23.2		
14 月	ご飯 牛乳	豚肉と大豆の揚げがらめ 三色ひたし 玉ねぎのみそ汁	大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま	871 33.9 30.5	ひみの日献立	
15 火	ご飯 牛乳 冷凍パイ	ポークシューマイ 春雨のあえもの 中華コーンスープ卵	ポークシューマイ 卵	牛乳	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ コーン パイナップル	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	772 24.3 17.5		
16 水	わかめご飯 牛乳	鮭の塩麹やき ひじきのカラフル炒め 豆腐のすまし汁	鮭 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	米油	773 41.1 19.4		
17 木	コッペパン乳 牛乳	キャベツいりつくね 大根サラダ フルーツポンチ種	キャベツいりつくね	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ 人参	大根 黄桃 りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン 砂糖 白玉団子 カクテルゼリー	マヨネーズ風味ドレッシング	867 25.7 24.2		
18 金	ご飯 牛乳	揚げギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	ご飯 ギョーザの皮	米油 ごま油 ごま	814 28.1 29.5		
21 月	海の日										
22 火	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	牛乳	トマト 人参 黄パプリカ	とうもろこし にんにく なす 玉ねぎ 枝豆 りんご すいか 生姜	麦ご飯 じゃがいも	米油	897 27.9 25.6		
23 水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草のごまみそあえ 豚汁	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 生姜 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	877 36.4 31.3	＜給食あり＞ 西の杜	

※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
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

