

7月



献*立*表

令和7年度
南砺市立井波中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
1	火		ごはん 牛乳	トビウオの竜田揚げ はりはりあえ あおさ汁	トビウオ 油揚げ 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 玉ねぎ もやし えのき ねぎ	ごはん	油	743kcal
2	水		コッペパン 牛乳	チキンのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ 白花豆と白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 枝豆	にんにく 大根 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 米粉	油 バター	756kcal
3	木		ごはん 牛乳	ちくわのしそ揚げ コーンあえ じゃがいもの中華煮	ちくわ 鶏肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり たけのこ しいたけ グリーンピース 生姜	ごはん じゃがいも	ごま油 油	785kcal
4	金		ごはん 牛乳 ふりかけ	じゃがいもとツナの卵焼き ごまだれサラダ えびと豆腐のうま煮	大豆 豆腐 ツナ 卵 えび	牛乳 ひじき	にんじん おくら	キャベツ きゅうり コーン ねぎ 生姜 たけのこ にんにく	ごはん じゃがいも	ごま油	743kcal
7	月	七夕献立	枝豆とコーンのごはん 牛乳 七夕デザート	星形メンチカツ 梅あえ 天の川汁（冷）	豚肉	牛乳	にんじん 枝豆 おくら	玉ねぎ コーン 梅 大根 きゅうり しいたけ	ごはん パン粉 そうめん	油	806kcal
8	火		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の小判焼き キャベツの甘酢あえ 卵とじ	鶏肉 卵 五箇山豆腐 かつお節 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ パインアップル グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも おつゆ麩		761kcal
9	水		レーズンパン 牛乳	ししゃものチーズフリッター 夏野菜のラタトゥイユ レタススープ	ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん トマト	にんにく なす 玉ねぎ 黄パプリカ ズッキーニ レタス	レーズンパン 小麦粉	油	766kcal
10	木	なんと ハートフル ランチ	なん豚カラフルライス 牛乳 立野原いちごヨーグルト	福光アスパラのかきあげ トマトとじゃがいものサラダ	なんとポーク 高野豆腐 大豆	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラ トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン きゅうり	ごはん じゃがいも	油 オリーブ油	926kcal
11	金		ごはん 牛乳	厚揚げのピリ辛にんにくみそ炒め きゅうりのごまあえ 花びらたけ入りビーフンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 きゅうり もやし 花びらたけ なす ねぎ 玉ねぎ コーン	ごはん ビーフン	油 ごま油	763kcal
14	月		ごはん 牛乳 冷凍みかん	油淋鶏 のり和え モロヘイヤと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	キャベツ ねぎ 生姜 なめこ みかん にんにく	ごはん	油 ごま油	773kcal
15	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	大豆入りミートローフ 海藻トマトサラダ ポテトスープ	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	自然栽培米 パン粉 じゃがいも	ごま油	752kcal
16	水		背割りコッペパン 牛乳 キラしゅわフルーツポンチ	ウインナー 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし もも バナナ パイナップル みかん	コッペパン 調理麺 白玉だんご	油	817kcal
17	木	食育の日 大阪万博 献立	かやくごはん 牛乳	たこやき 小松菜とぶるるん寒天のサラダ 船場汁	鶏肉 油揚げ たこ さば	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ えのき 大根 生姜	ごはん	油	738kcal
18	金		ごはん 牛乳	魚のチーズカレー焼き 切り干し大根のごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	魚 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	切干大根 もやし えのき 玉ねぎ ねぎ	ごはん	ごま	763kcal
22	火		夏野菜カレー 牛乳	オムレツ コロコロサラダ	豚肉 卵	牛乳	トマト 枝豆 かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす きゅうり コーン	ごはん	油	794kcal
23	水		コッペパン 牛乳	豚肉とカシューナッツの揚げがらめ チーズポテト ミネストローネ	豚肉 鶏肉 レバー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 大根	コッペパン じゃがいも	油 カシューナッツ	889kcal
24	木		ごはん 牛乳 すいか	魚のスタミナ揚げ 茎わかめのサラダ じゃがいものみそ汁	魚 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	もやし 生姜 玉ねぎ にんにく しめじ すいか	ごはん じゃがいも	油 ごま	841kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、にら、トマト、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、大豆
かぼちゃ、スイカ、ピーマン、ズッキーニ、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、にんにく、玉ねぎ、じゃがいも