

7月

学校給食献立表

令和8年7月
南砺市立井波中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤 (主に体をつくるものになる)		緑 (主に体の調子を整えるものになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal) 基準値(中学生)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色の濃い野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類		830
1	水	コッペパン 牛乳 白身魚のフリッター ビーンズサラダ ウインナーじゃが	ホキ ウインナー ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ グリーンピース	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	788	
2	木	ごはん 牛乳 酢豚 豆腐のみそ汁	豚肉 みそ うずら卵 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	813	
3	金	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のチーズマヨ焼き ひじきサラダ 沢煮椀	五箇山豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 えのきたけ たけのこ	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	油	733	
6	月	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース炒め つぼ漬けあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ しめじ キャベツ 大根 たまねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	746	
7	火	●○ 七夕献立 ○● 枝豆とコーンのごはん 牛乳 星形メンチカツ 短冊あえ 天の川汁 七夕デザート	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	コーン 枝豆 大根 ねぎ 梅 たまねぎ しいたけ きゅうり たまねぎ	米 そうめん 砂糖 パン粉	油	767	
8	水	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜ナムル 鶏肉の甘辛煮	ツナ 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	724	
9	木	ごはん 牛乳 あじのねぎソース焼き ひじきの炒り煮 肉豆腐	あじ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	コーン 枝豆 しょうが ねぎ 白菜 たまねぎ	米 砂糖 ごま油	油 ごま油	767	
10	金	●○ なんとハートフルランチ ○● なんとポークのキムチ丼 牛乳 カリッと大豆サラダ トマトたまスープ いちごヨーグルト	なんとポーク 大豆 黒大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ 白菜 もやし えのきたけ いちご	米 砂糖 ごま油	油 ごま油	844	
13	月	ごはん 牛乳 棒ギョウザ ハンサンスー マーボーなす	豚肉 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ なす ねぎ キャベツ	米 砂糖 春雨 小麦粉 ごま油	油 ごま ごま油	844	
14	火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ はりはりあえ キャベツのみそ汁 冷凍みかん	大豆 油揚げ みそ	牛乳 青のり ししゃも	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ 切り干し大根 もやし みかん	米 じゃがいも 小麦粉	油	773	
15	水	コッペパン 牛乳 ウインナー 焼きそば キラしゅわフルーツポンチ	ウインナー 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし バナナ みかん もも パイナップル	コッペパン 中華麺 砂糖 白玉もち	油	879	
16	木	ごはん 牛乳 さけのマスタード焼き ぶるぶるサラダ モロヘイヤと卵のスープ	さけ 絹ごし豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	コーン きゅうり えのきたけ たまねぎ レモン	米 砂糖 マヨネーズ	油	732	
17	金	●○ なんと自然給食ものがたり ○● 自然栽培米ごはん 牛乳 高野豆腐のバジルチーズ揚げ 夏野菜のラタトゥイユ オニオンスープ	高野豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	にんにく ★たまねぎ なす パプリカ しめじ ズッキーニ	★自然栽培米 じゃがいも	油	803	
20	月	海の日 								
21	火	ごはん 牛乳 ささみカツ 海藻トマトサラダ おだまきとじ	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	小松菜 トマト にんじん	ねぎ しいたけ きゅうり たまねぎ	米 うどん じゃがいも	油 ごま油	747	
22	水	コッペパン 牛乳 グリルチキン パンネのミートソース ミルクスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 枝豆 しめじ	コッペパン パンネ 小麦粉 じゃがいも	油	814	
23	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとオクラのごまダレあえ 豆腐のみそ汁	さば 大豆 みそ 絹ごし豆腐	牛乳	オクラ にんじん	しょうが キャベツ コーン 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま	油 ごま	742	
24	金	夏野菜カレー 牛乳 チーズオムレツ さっぱりサラダ すいか	豚肉 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが なす キャベツ たまねぎ きゅうり すいか	米 砂糖	油	817	

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの原材料の一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。