



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 じゃがいも ブルーベリージャム	米油 コーン・ミッドランド	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 七夕ゼリー	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 七夕ゼリー	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 バナナ	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
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

