



7月 献立予定表



令和3年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名						
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木		ご飯 ・ 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 昆布漬け 厚揚げのみそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん キャベツ きゅうり もやし	えのき ねぎ 玉ねぎ	ご飯	マヨネーズ	
2	金		コッパン ・ 牛乳	ウインナー フレンチサラダ ミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり セロリ コーン	コッパン じゃがいも 砂糖	ドレッシング オリーブ油	
5	月	14歳の挑戦 (2年生給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 コーンあえ 豚汁	いわしの梅煮 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 生姜	大根 ねぎ	ご飯 こんにゃく じゃがいも	
6	火		ご飯 ・ 牛乳	肉団子 もやしのナムル 八宝菜	肉団子 豚肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン	もやし 生姜 きゅうり キャベツ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 油
7	水		ご飯 ・ 牛乳	ちくわのごま揚げ 変わり漬け 白玉汁	ちくわ 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん	干しいたけ えのき	ご飯 小麦粉 白玉団子	油 ごま
8	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のかりかりフライ アーモンドあえ 韓国風肉じゃが	白身魚のかりかりフライ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ にんにく 生姜	玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま油
9	金		コッパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン 豆豆サラダ 卵とコーンのスープ ピーチシャーベット	ミックスビーンズ ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	黄桃	コッパン ポテトカップグラタン でんぷん	ドレッシング
12	月	七夕献立	ちらしずし ・ 牛乳	星型ハンバーグ カラフルサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	星型ハンバーグ 油揚げ かまぼこ	牛乳	赤ピーマン にんじん	キャベツ 枝豆 コーン	玉ねぎ ねぎ	ちらしずし そうめん 七夕ゼリー	ドレッシング
13	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のひたし さつま汁 稲積梅干し	赤魚 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし 玉ねぎ	ねぎ 梅干し	ご飯 でんぷん さつまいも	油
14	水		麦ご飯 ・ 牛乳	プレーンオムレツ こんにゃくサラダ 夏野菜カレー	プレーンオムレツ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	キャベツ きゅうり にんにく	生姜 玉ねぎ なす	麦ご飯 こんにゃく じゃがいも	油
15	木	市音楽会 (3年生・吹奏楽部 給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 にらたま汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵	牛乳 ひじき にら	にんじん いんげん	玉ねぎ えのき		ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油
16	金		米粉パン ・ 牛乳	コーンコロッケ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ		牛乳	ブロッコリー にんじん	コーンコロッケ みかん キャベツ パナナ パイン 黄桃 りんご		米粉パン 砂糖 ゼリー 団子 サイダー	油 ナタデココ
19	月	給食最終日	ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ ハンサンスー 麻婆豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん	野菜シューマイ 生姜 たけのこ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ		ご飯 春雨 でんぷん 砂糖	ごま油 油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ○ **太字**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。