



7月 献立予定表



令和4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	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン 豆豆サラダ りんごジャム とうもろこしのスープ	ポテトカップグラタン ミックスビーンズ 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ		コッペパン 片栗粉 りんごジャム	マヨネーズ
4	月		ご飯 ・ 牛乳	イカメンチカツ チンゲン菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ ヨーグルト	イカメンチカツ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜 小松菜	もやし 生姜 干しいたけ	たけのこ キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ワンタン	油
5	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ごま和え キャベツのみそ汁	塩さば 油揚げ みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ		ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま
6	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏の照り焼き ジャーマンポテト 卵とコーンのスープ	鶏の照り焼き ベーコン 卵	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく コーン		ご飯 じゃがいも 片栗粉	バター
7	木		ご飯 ・ 牛乳	ちくわの石垣揚げ 変わり漬け 白玉汁	ちくわ 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳	人参	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	金		コッペパン ・ 牛乳	ウインナー ブロッコリーサラダ シチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ		コッペパン じゃがいも	油 バター ごまドレッシング
11	月	七夕献立	ご飯 ・ 牛乳	星形ハンバーグ カラフルサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	ハンバーグ 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン	キャベツ 枝豆 コーン	玉ねぎ ねぎ	ご飯 そうめん 七夕ゼリー	たまねぎドレッシング
12	火		ご飯 ・ 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のおひたし さつま汁	赤魚 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ	ねぎ	ご飯 片栗粉 さつまいも	油
13	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしのゆずすだちおろし煮 コーン和え 豚汁 梅干し	いわしのゆずすだちおろし煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン 生姜	大根 玉ねぎ ねぎ 梅干し	ご飯 こんにゃく じゃがいも	
14	木		ご飯 ・ 牛乳	肉団子 もやしのナムル 坦々春雨スープ 杏仁豆腐	肉団子 豚肉 みそ	牛乳	人参 青梗菜	もやし 生姜 にんにく	干しいたけ ねぎ	ご飯 春雨 杏仁豆腐	ごま油 ごま
15	金		コッペパン ・ 牛乳	コーンコロケ フレンチサラダ フルーツポンチ チョコクリーム	コーンコロケ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン	パイ みかん バナナ りんご	コッペパン カラフルボール ナタデココ チョコクリーム ゼリー	油 フレンチドレッシング
19	火		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 かき玉汁 豆乳プリン	豆腐ハンバーグ 鶏肉 卵 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ えのき ねぎ		ご飯 こんにゃく 片栗粉 砂糖 豆乳プリン	油
20	水		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ こんにゃくサラダ 夏野菜カレー	オムレツ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト かぼちゃ 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 青じそドレッシング

○ 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。