



7月献立予定表



令和5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
3	月		ご飯 ・ 牛乳	ちくわの石垣揚げ② 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
4	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ごま和え さつま汁	塩さば,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし, 玉ねぎ,ねぎ	ご飯,砂糖,さつ まいも	ごま
5	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏の照り焼き ジャーマンポテ 卵とコーンのスープ	鶏の照り焼き,ベーコン,卵	牛乳	人参,パセリ	玉ねぎ ,にんにく, コーン	ご飯, じゃがい も ,パン粉,片栗 粉	バター
6	木		ご飯 ・ 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のおひたし キャベツのみぞ汁	赤魚,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,キャ ベツ, 玉ねぎ	ご飯,片栗粉	油
7	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ とうもろこしのスープ	ポテトカップグラタン,鶏肉,卵	牛乳	ブロッコリー,人 参,パセリ	キャベツ,コーン, 玉ねぎ	コッペパン,片 栗粉	ごまドレッシ ング
10	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	赤ピーマン,人参	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	青じそドレッシ ング
11	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 海藻サラダ ポークハヤシ	厚焼き卵,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ ,にんにく, しめじ,マッシュ ルーム	ご飯, じゃがい も	たまねぎド レッシング,パ ター
12	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 コーンとえ 豚汁	いわしの生姜煮,豚肉,油揚げ,み そ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,コーン, 生姜,大根, 玉ね ぎ,ねぎ	ご飯,こんにゃ く,じゃがいも	
13	木		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 豆乳プリン	イカメンチカツ,豚肉	牛乳	青梗菜,人参	もやし,生姜,干し 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,豆 乳プリン	油
14	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	コーンコロケ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, コーン,パイン,み かん,バナナ,りん ご	コッペパン,ゼ リー,ナタデコ コ,カラフルポー ル	油,フレンチド レッシング
18	火		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 かき玉汁	豆腐ハンバーグ,鶏肉,油揚げ,大 豆,豆腐,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん	玉ねぎ ,えのき, ね ぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉,こんにゃく	油
19	水		ご飯 ・ 牛乳	肉団子② 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
20	木		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② こんにゃくサラダ 夏野菜カレー ヨーグルト	チキンナゲット,豚肉	牛乳,海藻ミックス,と やまのヨーグルト	人参,かぼちゃ,い んげん,トマト	キャベツ,きゅうり, にんにく,生姜, 玉 ねぎ ,なす	ご飯,米粒麦,こ んにゃく, じゃが いも	青じそドレッシ ング,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。