

🌸🌸🌸🌸🌸🌸7月献立予定表🌸🌸🌸🌸🌸🌸

令和6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	月	14歳の挑戦	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
2	火	14歳の挑戦	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,干ししいたけ,えのき	ご飯,小麦粉,白玉団子	油,ごま
3	水	14歳の挑戦	ご飯 ・ 牛乳	大豆と鶏肉の揚げがらめ ゆかり和え 根菜汁	鶏肉,大豆,油揚げ,豆腐	牛乳	人参	生姜,キャベツ,もやし,ごぼう,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,里いも	油,ごま,ごま油
4	木	14歳の挑戦	ご飯 ・ 牛乳	肉団子② カミカミナムル 坦々春雨スープ	肉団子,豚肉,みそ	牛乳	人参,小松菜	切干し大根,にんにく,生姜,白菜,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,春雨	ごま油,ごま
5	金	14歳の挑戦	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 りんごジャム	ポテトカップグラタン,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	ごまドレッシング
8	月	市音楽会	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
9	火	七夕献立	ご飯 ・ 牛乳	星形メンチカツ 枝豆サラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	星型メンチカツ,油揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,そうめん,七夕ゼリー	油,青じそドレッシング
10	水		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のカリカリフライ 青菜のコーン和え 豆腐とわかめのみそ汁 焼きのり	白身魚のカリカリフライ,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ,焼きのり	小松菜	キャベツ,コーン,玉ねぎ, ねぎ	ご飯	油
11	木		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	チキンナゲット,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,かぼちゃ,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
12	金	ひみの日献立	コッペパン ・ 牛乳	オムレツ 豆豆サラダ ねぎのみそシチュー	オムレツ,ミックスビーンズ,鶏肉,みそ	牛乳	ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン,玉ねぎ, ねぎ	コッペパン,じゃがいも,米粉	マヨネーズ,油
16	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ ビーフンソテー 野菜スープ お米de国産ももタルト	鶏肉,豚肉	牛乳	人参	生姜,ねぎ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜,コーン	ご飯,砂糖,ビーフン,ももタルト	ごま油,油
17	水		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのたれがけ 小松菜のおひたし 豚汁	ふくらぎ,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,大根,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも	油
18	木		ご飯 ・ 牛乳	富山県ハンバーグ 野菜のオイスターソース炒め ワントンスープ 豆乳プリン	富山県ハンバーグ,豚肉	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,もやし,生姜,干ししいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,ワントン,豆乳プリン	油,ごま油
19	金		コッペパン ・ 牛乳	枝豆コロッケ フレンチサラダ フルーツポンチ	枝豆コロッケ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コーン,パイン,みかん,バナナ,もも	コッペパン,ゼリー,カラフルボール	油,フレンチドレッシング
22	月		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 海藻サラダ ポークハヤシ	厚焼卵,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	ご飯,じゃがいも	たまねぎドレッシング,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を使用した献立です。