

7月献立予定表

令和7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	火		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
2	水		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
3	木		ご飯 ・ 牛乳	大豆と鶏肉の揚げがらめ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉,大豆,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	生姜,キャベツ,もやし,玉ねぎ,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,ごま
4	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 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,パセリ	キャベツ,コーン,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
7	月	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,干ししいたけ	ご飯,そうめん,七夕ゼリー	油,青じそドレッシング
8	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒め煮 かき玉汁	鶏肉,さつま揚げ,油揚げ,大豆,豆腐,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん	にんにく,玉ねぎ,えのき,ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖,片栗粉	マヨネーズ,油
9	水		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 青菜のコーン和え 豆腐とわかめのみそ汁 ももヨーグルト	ふくらぎ,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ,とやまのももヨーグルト	小松菜	生姜,キャベツ,コーン,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
10	木		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
11	金		コッペパン ・ 牛乳	チーズ入りささみフライ 豆豆サラダ カレーポトフ	ささみチーズフライ,ミックスピーンズ,肉団子	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,じゃがいも	油,マヨネーズ
14	月	ひみの日献立	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	小松菜,人参	生姜,もやし,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉,さつまいも	油
15	火		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め 焼きポテト ワントンスープ	豚肉,豚肉,大豆	牛乳	人参	生姜,にんにく,キムチ,キャベツ,干ししいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,ポテト,ワントン	ごま,油
16	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ ビーフンソテー かぼちゃと玉ねぎのスープ 日向夏ゼリー	鶏肉,豚肉,ベーコン	牛乳	人参,かぼちゃ,パセリ	生姜,ねぎ,玉ねぎ,キャベツ,コーン	ご飯,砂糖,ビーフン,日向夏ゼリー	ごま,油
17	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 三色和え 根菜汁	さば銀紙焼き,厚揚げ	牛乳,削り昆布	小松菜,人参	もやし,ごぼう,大根,ねぎ	ご飯,里いも	ごま,油
18	金		米粉パン ・ 牛乳	枝豆コロッケ コーンサラダ 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,パイイン,みかん,バナナ,もも	米粉パン,ゼリー,カラフルボール	油,コーンクリーミードレッシング
22	火		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	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	和風ドレッシング,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。