



7月 学校給食献立表



野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質		脂質		脂質	
1	水	白飯(減)	牛乳	魚の色づけ 太きゆりの昆布あえ 車麩の卵とじ 氷室まんじゅう	さば 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳 しお昆布		にんじん きゅうり キャベツ	しょうが たまねぎ 太きゅうり 干しいたけ きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	車麩 氷室まんじゅう	ごま	880	Kcal	38	g	27	g
2	木	白飯	牛乳	オイマヨグラタン フレンチサラダ わかめときのこのみそ汁	鶏肉 まぐろフレーク うすあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ		にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ きゅうり しめじ えだまめ	白飯 三温糖 じゃがいも	小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ		752	Kcal	29	g	23	g
3	金	白飯	牛乳	チキンカツ ラウトウイユ 米粉のかぼちゃポタージュ	鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	白飯 三温糖 小麦粉 小麥粉 パン粉	白いんげん豆 米粉 オリブ油 サラダ油 バター			841	Kcal	35	g	25	g
6	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト なすのみそ汁	豚肉 ベーコン 鶏肉 みそ 大豆たんぱく 鶏卵	牛乳	パセリ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油			750	Kcal	32	g	20	g
7	火	白飯(減)	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ 冷し天の川汁 七夕デザート ふりかけ	鶏肉 高野豆腐 大豆 うす揚げ	牛乳 魚ふりかけ こまつな オクラ きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり	白飯 セタデザート 大豆油	三温糖 片栗粉 そうめん 三温糖	サラダ油			790	Kcal	29	g	20	g
8	水	白飯	牛乳	あげぎょうザ きゅうりのピリ辛 家常豆腐	ギョウザ 豚肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油				844	Kcal	28	g	32	g
9	木	白飯	牛乳	ガバオライス 春雨スープ ヨーグルト	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん タラシ	にんにく えのきだけ たまねぎ ねぎ バジル しょうが	白飯 三温糖 米粉 春雨	サラダ油			755	Kcal	35	g	17	g
10	金	白飯	牛乳	ししゃもの天ぷら はりはり和え カレー肉じゃが	ロースハム 豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん きゅうり きゅうり しょうが たまねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 カレー粉				750	Kcal	25	g	20	g
13	月	白飯	牛乳	鶏肉のくわ焼き 豆腐とジャコのサラダ かきたまみそ汁	鶏肉 大豆ペースト 豆腐 みそ さつまあげ 鶏卵	牛乳 しらす しお昆布	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり えのきだけ たまねぎ にんにく	白飯 三温糖 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油				757	Kcal	34	g	23	g
14	火	食パン	牛乳	ラザニア グリーンサラダ ひよこ豆のスープ チョコパテ	豚肉 大豆たんぱく 牛肉 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん こまつな キャベツ きゅうり	にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン ひよこ豆 ファルファッレ チョコクリーム 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター			750	Kcal	35	g	29	g
15	水	白飯(減)	牛乳	あじの竜田揚げ ゴーヤチャンプルー 冷やしうどん	鰯 かつお節 豚肉 ロースハム 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん しょうが たまねぎ こまつな ゴーヤ 干しいたけ	きゅうり しょうが たまねぎ きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	大豆油 サラダ油			766	Kcal	33	g	22	g
16	木	白飯	牛乳	三味焼き ひじきサラダ キムチ豚汁	さつまあげ みそ 豚肉 あつあげ 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ こぼろ きゅうり にんにく キャベツ だいこん しょうが たまねぎ こんにやく 白菜キムチ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ ごま油				755	Kcal	28	g	23	g
17	金	麦飯	牛乳	野々市サマーカレー すいか入りフルーツカクテル	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 青ピーマン トマト トマトビュッレ	なす パイン缶 にんにく 黄桃缶 しょうが すいか たまねぎ	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも マスカットゼリー 小麦粉 三温糖 なしゼリー	大豆油 サラダ油 カレー粉 バター			860	Kcal	20	g	24	g
野々市献立																		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。



17日は野々市市でとれた夏野菜を使用した毎年恒例「野々市市サマーカレー」です。

使用する食材は、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、なす、かぼちゃの予定です。 おたのしみに！

