



7月給食献立表



令和8年 給食回数 全12回

弥富北中学校

| | 献立名 | 主に体の組織をつくるもの (赤色) | 主にからだの調子を整えるもの (緑色) | 主にエネルギーになるもの (黄色) | 備考 |
|-----|-------------|-------------------|--|------------------------|----------------------------------|
| 1 水 | うめじゃこごはん 牛乳 | しらす干し 牛乳 | 梅 | ごはん | |
| | 枝豆コロッケ | | 枝豆コロッケ (枝豆) | 枝豆コロッケ (じゃがいも パン粉) 油 | |
| | ツナと水菜の和え物 | ツナ かつお節 | 水菜 キャベツ | 砂糖 | |
| | 冬瓜のカレースープ | 豚肉 | とうがん にんじん 玉ねぎ さやいんげん | カレールウ 片栗粉 | |
| 2 木 | クロスロールパン 牛乳 | 牛乳 | | クロスロールパン | |
| | 夏野菜のピザ風焼き | 豚肉 チーズ | にんにく なす ズッキーニ パプリカ | オリーブ油 パン粉 | |
| | 豆乳ポタージュ | ベーコン 豆乳 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ | 油 | |
| | フルーツゼリーポンチ | | パインアップル もも レモン みかんゼリー | カクテルゼリー 砂糖 | |
| 3 金 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | |
| | まぐろのマリアナソース | まぐろ 大豆 | こんにゃく | 片栗粉 油 砂糖 | |
| | 赤しそ和え | | キャベツ きゅうり 赤しそ | | |
| | なすとオクラのみそ汁 | 豚肉 豆腐 豆みそ 白みそ | なす にんじん 玉ねぎ えのきたけ オクラ | | |
| | 冷凍みかん | | 冷凍みかん | | |
| 6 月 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | |
| | 揚げぎょうざ | ぎょうざ (豚肉) | ぎょうざ (キャベツ) | ぎょうざ (小麦粉) 油 | |
| | マーボー豆腐 | 豚肉 レバー 豆腐 豆みそ | 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | |
| | ハンサンスー | | にんじん きゅうり とうもろこし | 春雨 砂糖 ごま油 | |
| 7 火 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | 七夕献立 |
| | お星さまハンバーグ | ハンバーグ (鶏肉) | レモン ハンバーグ (玉ねぎ) | 砂糖 片栗粉 | |
| | きらきらサラダ | ハム チーズ | とうもろこし 枝豆 | 星形マカロニ イタリアンドレッシング | |
| | 天の川汁 | かまぼこ | にんじん 白菜 干しいたけ オクラ | そうめん | |
| | 七夕デザート | | | 七夕クレープ | |
| 8 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | お魚チャレンジーあじ |
| | あじカレー醤油焼き | あじ | | | |
| | まめまめサラダ | 大豆 ひよこ豆 | 枝豆 きゅうり | 和風ドレッシング | |
| | 沢煮椀 | 豚肉 | たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ | | |
| 9 木 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | |
| | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | にんにく | 米粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 | |
| | ごぼうサラダ | ハム | ごぼう とうもろこし きゅうり | ごまドレッシング | |
| | ワンタンスープ | ぎょうざ (豚肉 鶏肉) | にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ | ぎょうざ (小麦粉) | |
| # 金 | 中華めん 牛乳 | 牛乳 | | 中華麺 | 郷土料理給食 沖縄県 |
| | ソーキそばの汁 | かまぼこ | チンゲンサイ 白菜 ねぎ | | |
| | 豚肉の甘辛煮 | 豚肉 | しょうが | 砂糖 | |
| | ゴーヤチャンプルー | ツナ 生揚げ 卵 かつお節 | にがうり にんじん もやし | 油 砂糖 | |
| | 冷凍パイ | | 冷凍パイ | | |
| # 月 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | |
| | ぶりの三河みりん焼き | ぶり | | | |
| | 梅マヨサラダ | かつお節 | 大根 白菜 梅 | ノンエッグマヨネーズ | |
| | 揚げじゃがのきんぴら | 豚肉 はんぺん | にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん | じゃがいも 油 砂糖 | |
| # 火 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | |
| | 鶏肉のレモンソース | 鶏肉 | しょうが レモン | 油 片栗粉 砂糖 | |
| | 野菜の香り漬け | | キャベツ きゅうり | ごま油 | |
| | トマトと卵のふんわり汁 | 卵 豆腐 | トマト 玉ねぎ にんじん えのきたけ みつば | 片栗粉 | |
| # 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | 愛・地産給食 冬瓜・チンゲンサイ セレクトデザート |
| | ビビンバ | 豚肉 豆みそ 卵 | にんにく しょうが もやし チンゲンサイ にんじん | 砂糖 ごま油 油 | |
| | 冬瓜の中華スープ | 鶏肉 豆腐 | とうがん 玉ねぎ たけのこ ねぎ | ごま油 | |
| | セレクトアイス | | | アイスクリーム かきごおり いちごジェラート | |
| # 木 | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | |
| | 夏野菜のカレーライス | 豚肉 | かぼちゃ なす トマト 枝豆 ズッキーニ 玉ねぎ オクラ にんにく しょうが | 油 カレールウ | |
| | ポテトコロッケ | コロッケ (豚肉 牛肉) | コロッケ (玉ねぎ) | コロッケ (じゃがいも パン粉) 油 | |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | もも パインアップル | カクテルゼリー 砂糖 | |

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー784kcal、たんぱく質15.9%、脂質27.1%

