7月こんだてひょう （中学校）

令和6年度
砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー対応食	食品名 主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
1	月	ごはん　牛乳　千草焼き 切干し大根のキムチ炒め　じゃがいものみそ汁		ぶた肉 みそ 卵	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん にら	にんにく　もやし　たまねぎ 切干し大根　白菜キムチ キャベツ　えのきたけ　ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも　さとう	ごま油
2	火	ごはん　牛乳　サバの塩焼き 即席漬け　筑前煮		サバ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ　きゅうり　しょうが しいたけ　こんにゃく　れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま油
3	水	ごはん　牛乳　揚げギョウザ 青菜のごまひたし　麻婆なす		ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし　ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ　たけのこ　なす　キャベツ	米　さとう ギョウザの皮 コーンスターチ	ごま 油 ごま油
4	木	レーズンパン　牛乳 ワカサギのフリッター　コールスローサラダ　ミネストローネ		ワカサギ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト　パセリ	きゅうり　キャベツ　にんにく たまねぎ　ズッキーニ　しめじ	レーズンパン 小麦粉 じゃがいも　マカロニ	コールスロードレッシング 油
5	金	七夕・小暑の日献立 ごはん　牛乳　星型ハンバーグのケチャップソース 五色あえ　大門そうめん汁　七夕デザート		とり肉 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ　もやし しいたけ ねぎ	米　さとう コーンスターチ そうめん 七夕デザート	ごま
8	月	ごはん　牛乳　厚揚げのごまだれかけ 茎わかめのサラダ　じゃがいものそぼろ煮		厚揚げ ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	きゅうり　キャベツ しょうが　たまねぎ　こんにゃく しいたけ　グリンピース	米　じゃがいも さとう コーンスターチ	ごま 中華ドレッシング
9	火	となみ育ちの雪たまねぎ献立 ごはん　牛乳　サケの雪たまねぎマリネ 合わせ漬け　雪たまねぎのみそ汁		サケ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	赤パプリカ にんじん 青ねぎ	たまねぎ　きゅうり　キャベツ 福神漬け　黄パプリカ	米　じゃがいも でんぷん さとう コーンスターチ	油
10	水	ごはん　牛乳　シシャモフライ きんぴらごぼう　ワンタンスープ		ぶた肉 ベーコン	牛乳 シシャモ	にんじん さやいんげん にら	ごぼう　こんにゃく キャベツ　たまねぎ しいたけ	米　ワンタンの皮 さとう　パン粉 ごま　小麦粉	ごま油 ごま 油
11	木	米粉パン　牛乳 肉団子　ポテトサラダ　フルーツカクテル		とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり コーン　みかん 黄桃　パインアップル	米粉パン さとう じゃがいも　カクテルゼリー	マヨネーズ
12	金	ごはん　牛乳　イワシの生姜煮 五目煮豆　●卵とじ	○	イワシ　ぶた肉 大豆　卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが　こんにゃく たまねぎ　しめじ	米 さとう じゃがいも	
15	月	海の日							
16	火	となみたっぷり献立 カリカリ梅ごはん　牛乳　卵焼き にらのナムル　夏野菜の豚汁		卵 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	梅　もやし　たまねぎ ズッキーニ　にんにく ねぎ　なす	米 さとう ごま じゃがいも	ごま油
17	水	ごはん　牛乳　ちくわのカレー揚げ 春雨あえ　厚揚げと大豆のうま煮		ちくわ　大豆 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし　きゅうり たまねぎ　しめじ	米　さとう 天ぷら粉　じゃがいも 春雨	油 ごま油
18	木	おはなし献立（フランスのおはなし） フランシスのジャムつきパン（コッペパン・いちごジャム）　牛乳 コロッケ　星の王子様のサラダ　シンデレラのスープ		とり肉	牛乳	赤パプリカ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン　いちごジャム じゃがいも　パン粉 マカロニ　小麦粉 米粉	フレンチドレッシング 油
19	金	ごはん　牛乳　とり肉とレバーのレモンじょうゆからめ コーンあえ　けんちん汁　型抜きチーズ		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉 チーズ	小松菜 にんじん	しょうが　もやし　レモン コーン　だいこん　たまねぎ こんにゃく　ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
22	月	ごはん　牛乳　イワシの梅煮 わかめあえ　韓国風肉じゃが		ぶた肉 イワシ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	梅　キャベツ にんにく　たまねぎ　こんにゃく しめじ	米 さとう じゃがいも	油
23	火	ごはん　牛乳　とり肉の照り焼き 三色ひたし　夏野菜のハヤシライス		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ　にんにく たまねぎ　ズッキーニ なす	米 さとう　じゃがいも	油
24	水	ごはん　牛乳　チンジャオロース ミニトマト　●にら玉汁	○	ぶた肉　みそ とうふ 卵	牛乳 煮干し粉	にんじん ピーマン ミニトマト　にら	にんにく　たまねぎ　たけのこ なす	米 さとう コーンスターチ	油

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の地場産食材の紹介

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27～42g	450mg
平均	807kcal	29.2g	388mg