７月　献立表

令和２年　７月
南砺市立平中学校

＊献立は都合により変更になることがあります。

※一部調味料及びデザートは色分けには入れてません

日	曜	献立	赤色の食品の仲間 主に体を作るもとになるもの	緑色の食品の仲間 主に体の調子をととのえるもとになるもの	黄色の食品の仲間 主にエネルギーのもとになるもの	kcal	備考
1	水	親子丼　牛乳　寒天の酢の物　すり身汁	鶏肉　卵　寒天　豆腐 牛乳　魚のすり身　みそ	生姜　たまねぎ　にんじん　こんにゃく きゅうり　キャベツ　大根　ねぎ	米　ごま　砂糖	790	
2	木	ごはん　牛乳　豚肉のワイン煮 いろどり和え　ふわたまスープ	豚肉　大豆　卵 牛乳　ベーコン	たまねぎ　しめじ　キャベツ　ピーマン きゅうり　にんじん　えりんぎ	米　じゃがいも 砂糖　片栗粉	985	
3	金	米粉パン　牛乳　ハンバーグトマトソースかけ ポテトサラダ　キャベツのスープ	豚肉　牛肉 牛乳　卵	トマト　たまねぎ　にんじん　しめじ きゅうり　キャベツ　もやし	パン　米粉　オリーブ油 砂糖　じゃがいも マヨネーズ　パン粉	990	
6	月	ごはん　牛乳　豚肉とポテトのにらみそ和え 青菜とえのきのお浸し　豆腐とわかめのスープ	豚肉　豆腐　わかめ 牛乳　みそ	生姜　にら　小松菜　えのき　にんじん キャベツ　たけのこ　たまねぎ　ねぎ	米　片栗粉　じゃがいも 大豆油　砂糖　ごま	794	
7	火	ちらし寿司　牛乳　シューマイ　キラキラ和え 七夕汁　天の川ゼリー	薄揚げ　卵　豚肉 牛乳　寒天	かんぴょう　にんじん　干ししいたけ 絹さや きゅうり　小松菜　こんにゃく　しそ オクラ　チンゲンサイ　たまねぎ	米　砂糖　春雨　片栗粉	794	
8	水	ごはん　牛乳　いかメンチ 小松菜のごま和え　なす入り麻婆豆腐	豚肉　いか　豆腐 牛乳　みそ	小松菜　もやし　なす　にんにく　生姜 ねぎ 干ししいたけ　たまねぎ　たけのこ　にんじん	米　大豆油　ごま ごま油　米油　片栗粉	908	
9	木	**なんとっ子パワーアップ丼　牛乳** **夏野菜の彩サラダ　いちごヨーグルト**	牛肉　豆腐　うずら卵 牛乳　ヨーグルト	にんじん　干ししいたけ　たまねぎ　小松菜 たけのこ　トマト　きゅうり　コーン	米　米粉　大豆油　ごま油 砂糖　片栗粉　じゃがいも	897	**ハートフルランチ**
10	金	食パン　牛乳　チョコクリーム　チキン南蛮 ひじきのマヨネーズ焼き　卵ともずくのスープ	鶏肉　ひじき　卵 牛乳　もずく	キャベツ　小松菜　コーン もやし　ねぎ　にんじん	パン　砂糖　片栗粉 大豆油　マヨネーズ	780	
13	月	夏野菜のカレーライス　牛乳 白身魚フライ　バンサンスー	豚肉　白身魚 牛乳	たまねぎ　かぼちゃ　なす　ピーマン トマト　にんにく　生姜　キャベツ きゅうり　にんじん	米　麦　米油 春雨　砂糖　ごま油	945	
14	火	ごはん　牛乳　千草焼 キャベツのごま和え　厚揚げのみそ汁	卵　豚肉　厚揚げ 牛乳　みそ	ほうれん草　にんじん　干ししいたけ キャベツ　小松菜　しめじ　たまねぎ 大根　ねぎ	米　米油　砂糖　ごま	893	
15	水	ごはん　牛乳　豚肉のピリ辛炒め トマト和え　かきたま汁	豚肉　卵 牛乳	生姜　にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　白菜　ピーマン　もやし きゅうり　トマト　コーン　しめじ	米　米油　片栗粉 ごま　じゃがいも	722	
16	木	ごはん　牛乳　のりの佃煮　五目汁 ちくわの石垣揚げ　海藻サラダ	豚肉　ちくわ　わかめ 牛乳　油揚げ　のり	キャベツ　きゅうり　にんじん なす　たまねぎ　えのき	米　ごま　大豆油 じゃがいも	923	
17	金	ココアパン　牛乳　唐揚げ カラフルサラダ　ミネストローネ	鶏肉　ウインナー 牛乳	生姜　パプリカ　にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ　トマト	パン　マーガリン　片栗粉 大豆油　米油　じゃがいも	816	
20	月	キムチチャーハン　牛乳　春巻き きゅうりのごま酢和え　とうふスープ	豚肉　豆腐 牛乳	たまねぎ　にんじん　白菜　にら きゅうり　小松菜　キャベツ　ねぎ	米　米油　大豆油 ごま　春雨	796	
21	火	ごはん　牛乳　あじの生姜焼き 大根サラダ　モロヘイヤの卵スープ	あじ　ベーコン 牛乳	生姜　大根　コーン　小松菜　レモン モロヘイヤ　たまねぎ　にんじん　トマト	米　オリーブ油	784	
22	水	ごはん　牛乳　肉野菜炒め 赤かぶ漬け　けんちん汁	豚肉　豆腐　油揚げ 牛乳　みそ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　もやし かぶ キャベツ　小松菜　大根　こんにゃく ねぎ	米　米油　ごま	813	
27	月	ホイコーロー丼　牛乳 ビーフンスープ　ヨーグルト	豚肉　うずら卵 牛乳　みそ	キャベツ　ピーマン　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　にんにく しめじ　チンゲンサイ	米　米油　砂糖 片栗粉　ビーフン	852	
28	火	ごはん　牛乳　いわしの蒲焼 きゅうりの生姜和え　豚汁	豚肉　いわし 牛乳　みそ	生姜　きゅうり　キャベツ　にんじん 大根　ごぼう　こんにゃく　干ししいたけ　ねぎ	米　片栗粉　大豆油 砂糖　ごま　さつまいも	953	
29	水	冷やしうどん　牛乳　コロッケ 昆布和え　トマト	豚肉　牛肉　油揚げ 牛乳　昆布	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ しめじ　生姜　キャベツ　きゅうり　トマト	小麦粉　大豆油	780	
30	木	じゃこごはん　牛乳　鶏肉のマスタード焼き 夏野菜炒め　ポテトのカレースープ　ガリガリ君ソーダ	ちりめんじゃこ　鶏肉 牛乳	にんにく　なす　ピーマン　キャベツ にんじん　たまねぎ　小松菜	米　マヨネーズ 米油　じゃがいも	815	
31	金	りんごパン　牛乳　チーズオムレツ ラタトゥイユ　ポテトスープ	卵　チーズ 牛乳　ベーコン	なす　ズッキーニ　ピーマン　パプリカ にんじん　にんにく　トマト たまねぎ　しめじ　コーン	パン　オリーブ油 じゃがいも	907	