



7月こんだてひょう (中学校)

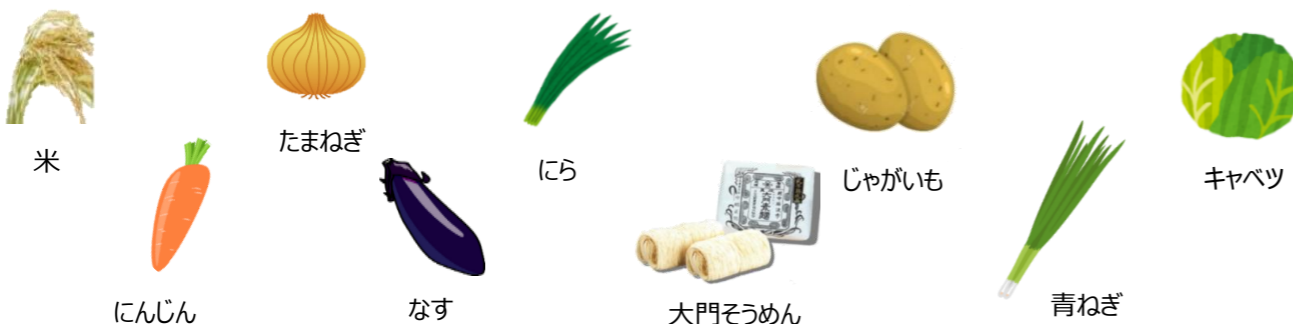


令和8年度

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					
				主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	主にエネルギーのもとになるもの			
1	水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 刻み漬け 麻婆なす		ぶた肉 とうふ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり たくあん漬け にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ なす	米 ギョウザの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
2	木	パンパン 牛乳 あらびきウインナー 枝豆サラダ ポテトスープ		ウインナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ	枝豆 キャベツ たまねぎ しめじ	パンパン じゃがいも	青じそドレッシング
3	金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ にんじんサラダ ぶた肉と大豆の塩麴煮		ちくわ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく	米 天ぷら粉 じゃがいも	油 中華ドレッシング
6	月	ごはん 牛乳 サバの生姜煮 にらのナムル じゃがいものそぼろ煮		サバ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが もやし にんにく たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう じゃがいも コーンスターチ	ごま油
7	火	七夕献立							
		ごはん 牛乳 星型メンチカツ 五色あえ 大門そうめん汁 七夕デザート		ぶた肉 油揚げ	牛乳 昆布 煮干し粉	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	米 パン粉 さとう 小麦粉 大門そうめん 七夕デザート	油 ごま
8	水	となみ育ちの雪たまねぎ献立							
		ごはん 牛乳 とり肉の雪たまねぎソースかけ ドレッシングサラダ 雪たまねぎのハヤシライス		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	和風ドレッシング 油
9	木	コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ わかめスープ ブルーベリージャム		卵 ベーコン とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	コールスロードレッシング
10	金	ごはん 牛乳 アジのかば焼き ひじき入りきんぴら すまし汁		アジ ぶた肉 とうふ	牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ 白玉ふ	油 ごま油
13	月	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 青菜のひたし 五目うま煮		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根 干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ	米 さとう コーンスターチ	油
14	火	ごはん 牛乳 イワシのかりかりフライ 春雨あえ キムチ鍋		イワシ とり肉 とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	しょうが もやし きゅうり 白菜キムチ たまねぎ 白菜 しめじ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 春雨 パン粉	ごま油 油
15	水	となみたっぷり献立							
		ごはん 牛乳 サケのマリネ よごし風ごまあえ となみたっぷりぶた汁		サケ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 黄パプリカ キャベツ もやし たまねぎ なす	米 でんぷん さとう コーンスターチ じゃがいも	油 ごま ごま油
16	木	コッペパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き マカロニサラダ カレースープ		卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	フレンチドレッシング
17	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 中華サラダ ワンタンスープ		とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	にんにく キャベツ もやし 白菜 たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん さとう ワンタンの皮	油 中華ドレッシング
21	火	ごはん 牛乳 イワシのおろし煮 青菜のコーンあえ ●卵とじ	たまご 卵	イワシ とり肉 こうやどうふ 卵	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	米 さとう じゃがいも	
22	水	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの大和あえ 合わせ漬け 雪たまねぎのみそ汁		ぶた肉 ぶたレバー とうふ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	きゅうり キャベツ 福神漬け たまねぎ ねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
23	木	おはなし献立「ディズニーの世界」							
		プーさんのはちみつパン 牛乳 ハンバーグのミニーリボンソース アリエルの海藻サラダ グーフィーのコーンチャウダー 豆乳パンナコッタ (レモン味)		とり肉 ぶた肉	牛乳 海藻ミックス	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 枝豆 レモン	はちみつパン さとう コーンスターチ じゃがいも 米粉 豆乳パンナコッタ	イタリアンドレッシング 油
24	金	ごはん 牛乳 チンジャオロース ゆでブロッコリー 中華風豆腐汁 まるとヨーグルト		ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー にら	にんにく たまねぎ たけのこ なす キャベツ 干しいたけ	米 さとう コーンスターチ	油 マヨネーズ

今月の地場産食材の紹介



・献立は都合により変更になることがあります。
 ・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

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
提供量	811kcal	29.6g	373mg