

7月 こんだてひょう

(中学校)



2021.7
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日 曜	献立名	食 品 名			基準量	830kcal 27~42g 450mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1 木	アップルパン 牛乳 鮭の雪玉ねぎマリネ 玉ねぎドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭 ぶた肉	アップルパン マカロニ 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ 玉ねぎドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー アスパラガス きゅうり にんにく キャベツ 人参 トマト	エネルギー 895 たんぱく質 31.4 カルシウム 326	
2 金	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ゆかりあえ すき焼き きなここ豆	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 卵 ベーコン 大豆 きな粉	ごはん 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 しそ 玉ねぎ 白菜 生しいたけ こんにゃく 青ねぎ	エネルギー 774 たんぱく質 30.7 カルシウム 414	
5 月	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 ゆばあえ 夏野菜の煮物	牛乳 干しゆば ぶた肉 厚揚げ さんま	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 ナス こんにゃく 干しいたけ モロッコいんげん 梅	エネルギー 871 たんぱく質 37.5 カルシウム 699	
6 火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 花野菜サラダ トマトと卵のスープ 小魚の佃煮	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 卵 しらす	ごはん 油 コーンスターチ コールスロドレッシング	にんにく 白菜キムチ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ ニラ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン パセリ トマト	エネルギー 825 たんぱく質 32.9 カルシウム 366	
7 水	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 天の川汁 セブデザート	牛乳 昆布 とり肉 ぶた肉 かまぼこ	ごはん 砂糖 コーンスターチ 春雨 天の川ゼリー	トマト 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	エネルギー 770 たんぱく質 26.1 カルシウム 348	七夕献立
8 木	米粉パン 牛乳 ホタテ貝柱フライ 枝豆サラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ホタテ	米粉パン 油 パン粉 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 生しいたけ ズッキーニ ニラ 枝豆	エネルギー 797 たんぱく質 33.4 カルシウム 455	
9 金	ごはん 牛乳 アジのかば焼きタレ 即席漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 アジ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん でん粉 砂糖 コーンスターチ 油	キャベツ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー 814 たんぱく質 35.2 カルシウム 442	
12 月	麦入りごはん 牛乳 鶏つくねのタレかけ コーンあえ 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 麦 コーンスターチ じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー 763 たんぱく質 23.6 カルシウム 331	
13 火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き マカロニサラダ ごまキムチ鍋	牛乳 鯖 豚肉 木綿豆腐 みそ	ごはん マカロニ ごま ごま油 中華ドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ 白菜キムチ ニラ	エネルギー 825 たんぱく質 36.3 カルシウム 342	
14 水	ごはん 牛乳 千草焼き 刻み漬け 麻婆ナス	牛乳 ぶた肉 卵 木綿豆腐	ごはん ごま油 コーンスターチ	キャベツ きゅうり 人参 たくあん漬け 干しいたけ たけのこ ナス ニら ねぎ にんにく 生姜	エネルギー 789 たんぱく質 31.1 カルシウム 350	
15 木	パンパン 牛乳 えびと大豆のチリソース ゆでブロッコリー ワンタンスープ セレクトデザート	牛乳 エビ 大豆 ぶた肉	パンパン 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ セレクトデザート ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 しめじ 青ねぎ	エネルギー 887 たんぱく質 32.2 カルシウム 375	
16 金	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ごまひたし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 厚揚げ いわし	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく 大根 干しいたけ モロッコいんげん	エネルギー 798 たんぱく質 30.8 カルシウム 578	
19 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 海藻サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 海藻ミックス 油あげ みそ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 青ねぎ	エネルギー 801 たんぱく質 31.3 カルシウム 368	
20 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン カリカリ梅あえ 夏野菜のハヤシライス	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 梅 にんにく 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ナス トマト	エネルギー 866 たんぱく質 33.2 カルシウム 297	とнамいたつぷり献立
21 水	ごはん 牛乳 ショウロンポー イカ入りピーフン わかめスープ お魚ふりかけ	牛乳 ぶた肉 ベーコン さば イカ わかめ	ごはん 油 ショウロンポーの皮 ビーフン ごま	キャベツ もやし 人参 ニら 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ	エネルギー 771 たんぱく質 25.9 カルシウム 492	



今月の地場産食材の紹介

きゅうり



モロッコいんげん



たけのこ



タイニシユシユ
(夏白菜)



なす



玉ねぎ



にんにく



生しいたけ



ズッキーニ



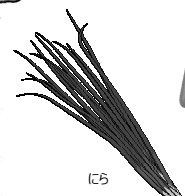
キャベツ



じゃがいも



青ねぎ



にら



人参