



7月予定献立表



高岡市立福岡中学校

日曜日	主食	献立名	使用している食材						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん	ミックスみそ豆 ゆかりあえ わかめのスープ カスタードプリン●▲	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌	牛乳▲ わかめ	人参 ゆかり粉	白菜 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 プリン●▲ でんぷん	油 カシューナッツ	E: 800 kcal P: 22.5 g F: 24.9 g
3火	ごはん	ハンバーグ ごぼうとナッツのサラダ ビーフンスープ■	ハンバーグ 豚肉 えび■	牛乳▲	人参	ごぼう 胡瓜 きゃべつ もやし 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 ビーフン でんぷん	アーモンド 油	E: 740 kcal P: 27.5 g F: 19.3 g
4水	ごはん 郷土食献立	ふくらぎのたれがけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁 アップルシャーベット	ふくらぎ ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳▲ 茎わかめ 煮干し	人参 いんげん にら	玉ねぎ 生姜 りんご	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃが芋	油 ごま	E: 912 kcal P: 32.7 g F: 34.7 g
5木	ちらし寿し● 七夕献立	お星さまコロッケ 青菜のコーンあえ 七夕汁 七夕ゼリー	錦糸卵● 花かつお	牛乳▲ 出し昆布	人参 ほうれん草 オクラ	干し椎茸 たけのこ 干びょう きゃべつ コーン 玉ねぎ	すしめし 砂糖 コロッケ そうめん ゼリー	油 ごま	E: 828 kcal P: 20.7 g F: 19.3 g
6金	米粉入りパン	変わり千草焼き●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ ワンタンスープ	卵● 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳▲ チーズ▲ ヨーグルト▲	人参 ピーマン	玉ねぎ りんご パイン みかん もも レーズン ねぎ バナナ 白菜 もやし 生椎茸	米粉入りパン 砂糖 ワンタン		E: 804 kcal P: 29.1 g F: 23.9 g
9月	麦ごはん	オムレツ● ごまごまサラダ 夏野菜のカレー 豆乳プリン	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ チーズ▲	ブロッコリー 人参 南瓜 ピーマン	きゃべつ コーン なす にんにく 生姜 玉ねぎ	麦ごはん 青じそドレッシング じゃが芋 豆乳プリン	ごま カレールー 油	E: 844 kcal P: 24.4 g F: 26.6 g
10火	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 青菜のアーモンドあえ ミネストローネ 冷凍みかん	鮭 ベーコン 白手亡	牛乳▲	小松菜 人参 トマト いんげん	きゃべつ 玉ねぎ 本しめじ セロリー みかん	ごはん じゃが芋 マカロニ 砂糖	マヨネーズ● アーモンド オリーブ油	E: 847 kcal P: 31.7 g F: 22.2 g
11水	ごはん	若さぎの南蛮漬け カラフルソテー 中華風豆腐汁● すいか	若さぎ 卵● ベーコン 絹豆腐 豚肉	牛乳▲	赤ピーマン 人参	きゃべつ コーン エリンギ ねぎ 生姜 すいか	ごはん でんぷん 砂糖	油 アーモンド	E: 838 kcal P: 30.3 g F: 27.4 g
12木	ごはん	いかのかりん揚げ 中華風大豆のうま煮 もずくのおつゆ ミックスナッツ	いか 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳▲ もずく 煮干し	人参 ピーマン	生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 大根	ごはん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ミックスナッツ	E: 832 kcal P: 34.3 g F: 27 g
13金	食パン	若鶏肉のレモン焼き ボイル野菜 フルーツポンチ スライスチーズ▲	若鶏肉	牛乳▲ チーズ▲	ブロッコリー 人参	レモン パイン みかん もも バナナ ナタデココ	食パン じゃが芋 ゼリー 砂糖 サイダー		E: 852 kcal P: 35.3 g F: 21.5 g
17火	枝豆 ゆかりごはん	焼き鯖 ブロッコリーサラダ 肉じゃが シューアイス(チョコ)●▲	鯖 豚肉	牛乳▲	ゆかり粉 ブロッコリー 人参 いんげん	枝豆 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく シューアイス●▲	ごま	E: 883 kcal P: 35.7 g F: 27.7 g
18水	ごはん	フライ餃子 小松菜と切干大根のナムル 麻婆豆腐 冷凍パイン	餃子 赤味噌 豚ひき肉 絹豆腐	牛乳▲	小松菜 人参	切干大根 もやし 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ たけのこ パイン	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	E: 840 kcal P: 27.1 g F: 24.7 g
19木	ごはん 高岡食19井 郷土食献立	白えびのかき揚げ丼●■ 変わり漬け 豚汁 果実ヨーグルト▲	平田えび■ 味噌 大豆 卵● 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲ うるめ削り	人参	ごぼう 玉ねぎ きゃべつ 千切りたくあん 生姜 大根	ごはん 小麦粉 でんぷん さつまいも こんにやく ねぎ	ごま	E: 824 kcal P: 25.7 g F: 19.2 g
20金	2/3コッペパン	スコッチエッグ● きゃべつと胡瓜のレモンあえ ナスとトマトのパスタ▲ アンデスメロン	スコッチエッグ● ベーコン	牛乳▲ 粉チーズ▲	人参 トマト パセリ	きゃべつ 胡瓜 レモン 玉ねぎ なす 本しめじ メロン にんにく	2/3コッペパン スパゲティ	油	E: 837 kcal P: 31 g F: 27.2 g
23月	ごはん	赤魚の立田揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ 太きゅうりのそぼろ煮 フロースンヨーグルト▲	赤魚 味噌 鶏ひき肉	牛乳▲ フロースンヨーグルト▲	ほうれん草 人参	生姜 えのきたけ 太胡瓜 玉ねぎ 生椎茸	ごはん でんぷん 砂糖	油 ごま	E: 796 kcal P: 30.4 g F: 19 g

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆牛乳は原則毎日200ml1本が付きます。

☆次の食材が含まれる場合は、献立名や食材に印を付けてあります。

アレルギー除去の参考にしてください。

卵●● 牛乳、乳製品●▲ えび、かに、いか●■

7月の地場産物は、
生椎茸・ほうれん草・小松菜・キャベツ・なす
を使用する予定です。



◎8月31日は防災給食を実施します。

【献立】救食カレー、ナン、ソーセージ、りんごジュース、ヨーグルト