

7月 献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

月	献立	赤 体をつくる食品		黄色 I補キ-となる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー	たんぱく質
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など	脂質	炭水化物
1月	ご飯 牛乳 焼き鯖のおろしかけ 牛肉とこんにゃくの炒り煮 もやしとあげのごま酢和え	鯖 牛肉 かまぼこ 薄あげ	牛乳	米 麩 砂糖	ごま油 ごま	人参	大根 こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 もやし きゅうり	826 kcal 35.6 g 33.1 g 2.6 g	98.2 g
2火	バンズパン ブルーベリー&マーガリン 牛乳 ふくブーメンチカツの中濃ソースかけ トマト入り卵スープ 大根サラダ	豚肉 卵 ツナ	牛乳 わかめ	パン ジャム パン粉 でんぷん	油 ドレッシング マーガリン	トマト 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 コーン 大根 きゅうり	693 kcal 27.0 g 32.3 g 3.6 g	76.7 g
3水	ご飯 牛乳 さごしのチリソース和え あげのみそ汁 切干大根の甘から炒め	さごし 厚あげ みそ 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	人参	玉ねぎ 舞茸 ねぎ 切干大根	728 kcal 33.9 g 24.0 g 2.3 g	102.2 g
4木	ご飯 牛乳 野菜入りしゅうまい(3個) マーボー春雨 キャベツの梅和え	魚肉すり身 豚挽肉 大豆ミート みそ	牛乳	米 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油	人参 チンゲン菜	玉ねぎ コーン 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅肉	705 kcal 24.2 g 19.4 g 2.7 g	115.6 g
5金	ちらしずし 牛乳 星型ハンバーグのトマトソースかけ 七タ汁 小松菜のたくあん和え 七タデザート	薄あげ 高野豆腐 鶏肉 豚肉 なると	牛乳 ひじき わかめ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん ビーフン ゼリー	ごま油	人参 トマト 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 竹の子 玉ねぎ えのき茸 キャベツ たくあん	677 kcal 25.6 g 17.4 g 3.9 g	109.7 g
8月	ご飯 牛乳 いかメンチカツ 大麦と野菜のスープ 刻み昆布の炒め煮	いか 鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	米 でんぷん パン粉 大麦 砂糖	油 豆乳バター ごま油	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン えのき茸 ごぼう	700 kcal 26.6 g 21.2 g 2.0 g	106.5 g
9火	麦ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ 夏野菜カレー きゅうりのとさ酢和え アンデスメロン	卵 鶏肉 かつお節	牛乳	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	ほうれん草 かぼちゃ ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ なす りんご きゅうり アンデスメロン	786 kcal 25.7 g 25.6 g 3.5 g	121.4 g
10水	ご飯 牛乳 焼肉炒め キムチスープ 青のりポテトビーンズ 1食チーズ	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 薄あげ 大豆	牛乳 青のり チーズ	米 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にら	玉ねぎ りんご 大根 ぶなしめじ はくさいキムチ ねぎ	711 kcal 28.5 g 25.4 g 2.2 g	98.8 g
11木	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 鶏ごぼう汁 春雨サラダ	いわし 鶏肉 薄あげ ハム	牛乳	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油	人参	ごぼう 大根 こんにゃく 舞茸 ねぎ キャベツ きゅうり	671 kcal 29.4 g 20.8 g 2.1 g	95.4 g
12金	ソフト麺大豆ミートソースかけ 牛乳 チキンサラダ レモンゼリー	牛挽肉 大豆ミート ささみ	牛乳	ソフト麺 砂糖 ゼリー	油 ハヤシルウ マヨネーズ (ノンエッグ)	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	729 kcal 26.0 g 23.4 g 3.6 g	104.7 g
15月	海の日								
16火	ご飯 牛乳 白身魚フライ 1食中濃ソース ラタトゥイユ パインサラダ	メルルーサ 鶏肉	牛乳	米 パン粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	ピーマン トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン キャベツ パイン缶 きゅうり	780 kcal 26.6 g 31.8 g 2.0 g	113.8 g
17水	カレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳グラタン 肉団子スープ わかめの酢の物	鶏挽肉 おから 豆乳 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ グリンピース コーン きゅうり えのき茸	737 kcal 23.2 g 26.1 g 3.6 g	106.6 g
18木	ご飯 牛乳 お好みねぎ焼き 1食お好みソース 沢煮椀 切干大根のマヨネーズ和え 冷凍みかん	たらすり身 いか 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぷん	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	人参 みつば	キャベツ ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう 切干大根 きゅうり みかん	651 kcal 23.5 g 16.1 g 2.5 g	107.0 g
19金	黒豆入りゆかりご飯 牛乳 鶏肉のねぎソースからめ わかめのみそ汁 フルーツミックス	黒豆 鶏肉 薄あげ みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 砂糖 ゼリー	油	赤しそ 人参	ねぎ 大根 えのき茸 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	806 kcal 31.1 g 28.1 g 3.1 g	112.4 g

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

7月1日は
半夏生です



夏至から数えて11日目、暦では梅雨もあけ、春の農繁期も終わり、夏本番というこの日、大野市では、昔から脂ののった丸焼きの鯖を食べる習慣があります。江戸時代、農作業で疲れた体をいやし、盆地特有の蒸し暑い夏を乗り切るためのスタミナ源として領主が領民に奨励したのが始まりといわれています。