

7月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日	曜	行事等	献立名		食品名						E:エネルギー
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
1	木	ポーランド 献立	カイザー ロール	ピエロギ(2個) ザワークラウト風サラダ チーズデザート ポミドログアスープ スポーツ飲料	ピエロギ 鶏肉		人参 トマト セロリー パセリ	きやべつ きゅうり たまねぎ ねぎ	カイザーロール マカロニ デザート 砂糖 スポーツ飲料	油 オリーブ油	E 870 kca P 28.0 g F 27.9 g
2	金		ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 豆腐と野菜のスープ ミックスナッツ	鮭 大豆 豆腐 油揚げ みそ	ひじき	人参 青梗菜 いんげん ピーマン	たまねぎ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 片栗粉	油 バター ミックスナッツ	E 803 kca P 35.7 g F 23.0 g
5	月		ごはん	鯖のみそホイル焼き 茎わかめのきんぴら にらたま汁 アンデスメロン	鯖のみそホイル焼き ベーコン 卵 豆腐	茎わかめ	人参 いんげん にら	たまねぎ 本しめじ アンデスメロン	ごはん こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油	E 798 kca P 31.3 g F 21.8 g
6	火		食パン	コロッケ カラフルソテー フルーツポンチ スライスチーズ	コロッケ 鶏肉	チーズ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	きやべつ みかん もも パイン バナナ	食パン サイダー 砂糖 寒天 ゼリー	油	E 898 kca P 29.2 g F 28.6 g
7	水	七夕献立	ごはん	いかのかりん揚げ 青菜のごま浸し 七夕汁 七夕ゼリー	いか		人参 ほうれん草 オクラ	きやべつ たまねぎ 生しいたけ	ごはん ゼリー 片栗粉 そうめん	油 ごま	E 800 kca P 28.4 g F 17.1 g
8	木		食パン	変わりミートローフ 野菜サラダ 白菜スープ ジャム	豚肉 卵 大豆 ベーコン		人参 ブロッコリー	たまねぎ きゅうり 白菜 たけのこ 干しいたけ	食パン パン粉 砂糖 ジャム	青じそドレッシング	E 796 kca P 33.1 g F 26.4 g
9	金		ごはん	赤魚の竜田揚げ はりはり和え きのこ汁 ピーチシャーベット	赤魚 鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	たまねぎ きやべつ ねぎ 生姜 切干し大根 本しめじ 生しいたけ ピーチシャーベット	ごはん 片栗粉 砂糖	油	E 862 kca P 33.0 g F 29.5 g
12	月		ごはん	ししゃもフライ(2本) 小松菜のオイスター炒め 太きゅうりのそぼろ煮 冷凍みかん	ししゃもフライ 鶏肉		人参 小松菜	たまねぎ 太きゅうり きやべつ コーン 生しいたけ みかん	ごはん こんにやく 砂糖 片栗粉	油	E 773 kca P 23.2 g F 18.7 g
13	火		米粉入り パン	荒挽きウインナー(2本) 豆いろいろサラダ 卵とコーンのスープ すいか	ウインナー 卵 赤いんげん豆 大豆 ひよこ豆		パセリ	きゅうり きやべつ たまねぎ コーン すいか	米粉入りパン 片栗粉 砂糖		E 821 kca P 30.7 g F 29.8 g
14	水		麦ごはん	夏野菜のカレー オムレツ ごまごまサラダ アップルシャーベット	豚肉 オムレツ		人参 かぼちゃ ブロッコリー ピーマン	きゅうり たまねぎ にんにく なす アップルシャーベット	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	E 891 kca P 25.1 g F 27.7 g
15	木		ごはん	ミックスみそ豆 拌三絲 韓国風肉じゃが	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 牛肉 豆板醤		人参 赤ピーマン	きゅうり たまねぎ にんにく コーン ねぎ 本しめじ	ごはん 片栗粉 しらたき 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま ごま油	E 888 kca P 26.6 g F 20.2 g
16	金	たかおか 食19井 献立	ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト もずくのみそ汁 豆乳プリン	豚肉 油揚げ みそ 豆板醤	もずく	人参 チンゲン菜	大根 たまねぎ たけのこ にんにく 生姜 生しいたけ 本しめじ	ごはん 片栗粉 砂糖 ポテト 豆乳プリン	油	E 857 kca P 30.1 g F 24.8 g

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります

*** お 知 ら せ ***

19日(月)、20(火)・・・保護者会の為給食なし