

7 月 予 定 献 立 表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献 立 名			食 品 名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	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）		E:エネルギー
						1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	P:たんばく質
						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	火		○	コッペパン	鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉シチュー	鮭 味噌 鶏肉 白手亡	牛乳 脱脂粉乳	パセリ ブロッコリー 人参 赤ピーマン	胡瓜 玉ねぎ コーン	パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも マーガリン		E 830 kcal P 41.2 g F 26.0 g
2	水	地場産品 献立 (ほうれん草)	○	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 三色ひたし 豚汁	揚げ出し豆腐 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ 大根 こんにゃく	もやし 玉ねぎ コーン	米 (小麦粉) ごま 砂糖 でんぶん 油 さつまいも		E 766 kcal P 24.7 g F 20.8 g
3	木	地場産品 献立 (小松菜)	○	コッペパン	ウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ すいか	ウインナー 卵	牛乳	小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ まいたけ コーン すいか	パン でんぶん 油		E 740 kcal P 28.5 g F 29.2 g
4	金		○	ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ もやしと胡瓜の生姜あえ きのこのすまし汁	ひよこ豆 味噌 高野豆腐 わかめ	牛乳		もやし 胡瓜 生姜 なめこ しめじ ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 おつゆ麴		E 731 kcal P 23.0 g F 18.5 g
7	月	七夕献立	○	ごはん	星型オムレツ 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁 七夕ゼリー	星型オムレツ (卵) 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 オクラ	玉ねぎ キャベツ 切干大根 椎茸 (メロン)	米 そうめん ゼリー	ごま	E 794 kcal P 25.4 g F 19.9 g
8	火		○	米粉入りパン	ハンバーグ くきわかめのサラダ キャベツのもちもちスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参	胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	米粉 パン 砂糖 油 ごま 白玉団子		E 849 kcal P 36.1 g F 25.4 g
9	水		○	ごはん	赤魚の立田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが	赤魚 豚肉	牛乳	人参	生姜 しらたき ねぎ 胡瓜 もやし しめじ にんにく 玉ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ごま		E 874 kcal P 37.8 g F 26.7 g
10	木		○	食パン	鶏肉の香り揚げ 野菜ソテー フルーツポンチ チーズ	鶏肉 チーズ	牛乳	赤ピーマン	生姜 キャベツ 玉ねぎ もも パイン バナナ	パン でんぶん 油 ゼリー		E 862 kcal P 34.1 g F 28.4 g
11	金		○	ごはん	鯖のたれがけ ひじきの炒り煮 じゃがいもの味噌汁	鯖 大豆 豚肉 味噌	牛乳	人参	生姜 こんにゃく 枝豆 えのき ねぎ	米 でんぶん 砂糖 油 じゃがいも		E 767 kcal P 34.6 g F 18.4 g
14	月	郷土食 献立 (太きゅうりのそぼろ煮)	○	ごはん	ししゃものフライ しそあえ ブルーベリーゼリー 太きゅうりのそぼろ煮	ししゃものフライ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 胡瓜 キャベツ 生姜 太きゅうり	米 (小麦粉) 油 ゼリー 砂糖 でんぶん		E 789 kcal P 23.6 g F 20.3 g
15	火		○	2/3 コッペパン	鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーンあえ ナスとトマトのパスタ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ なす しめじ	パン 砂糖 油 でんぶん スパゲティ		E 833 kcal P 35.2 g F 25.2 g
16	水		○	ごはん	鯖の豆板醤焼き ビーフンソテー けんちん汁	鯖 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ きくらげ 大根 ごぼう ねぎ	米 油 ビーフン		E 788 kcal P 30.7 g F 22.9 g
17	木		○	ごはん	えびシューマイ バンサンスー 麻婆豆腐	えびシューマイ (えび、かに、卵) 豚肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 椎茸 たけのこ ねぎ	パン (小麦粉) 春雨 砂糖 油 でんぶん		E 808 kcal P 26.6 g F 20.6 g
18	金	高岡 食19井 献立	○	ごはん	高岡野菜のスタミナ丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン	豚肉 絹ごし豆腐 (卵)	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ 椎茸 たけのこ しめじ ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 ポテト おつゆ麴 プリン		E 818 kcal P 28.2 g F 24.4 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 * () は加工品の中に含まれているアレルギー食材です。

* 7月22日(火) 23日(水) 保護者会、24日(木) 終業式は、給食がありません。

* 予定献立表は本校HPにも掲載してあります。