



# 令和4年7月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物	欠食(予定)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質			
<b>いいね!北栄給食の日</b>												
1 金	ごはん	○	あごのカラフルマリネ 北栄野菜のみそ汁 いんげんのごま和え	メロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	あご あつあげ とうにゅう かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ あかピーマン きピーマン かぼちゃ だいこん ねぎ いんげん にんじん きゃうり メロン	海そう類		
4 月	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ パンサンデー		こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん ねぎ にんにく もやし いら コーン きゅうり あかピーマン きピーマン	くだもの類		
5 火	コッパン	○	白身魚のアーモンドフライ なすとベーコンのトマトスープ パンプキンサラダ		パン パンこ こむぎこ さとう マカロニ	アーモンド あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく にんじん いんげん きゃうり かぼちゃ ねぎ	いも類 豆類 海そう類 くだもの類	北条中2年生 大栄中2年生	
6 水	ごはん	○	若鶏肉のカレー焼き あごのつみれ汁 にらときゅうりのツナ和え		こめ さとう		みぞ まぐろ たまご あご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ もやし きゃうり いら ねぎ	いも類 海そう類 くだもの類	北条中2年生 大栄中2年生	
7 木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 じゃがいものみそ汁 夏大根のサラダ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう		いわし みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゃうり あかピーマン コーン しょうが	くだもの類	北条中2年生 大栄中2年生	
8 金	ゆかりごはん (星空舞)	○	七タ献立 星のコロッケ 七タ汁 豚肉とピーマンのみそ炒め	七タゼリー	こめ ふ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ おくら キャベツ ピーマン	海そう類		
11 月	ごはん	○	一夜干しかれのいから揚げ もずくのすまし汁 北栄トマトの和風サラダ		こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	かれい とうふ	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ にんじん トマト あかたまねぎ きゅうり ねぎ えだまめ	くだもの類		
<b>7/12(火)~15(金) いいね!北栄町食材応援給食</b>												
12 火	パンズパン	○	北栄町産黒毛和牛ハンバーグ(北栄ぶどうソースがけ) パンプキンポタージュ コールスローサラダ	チーズ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ ぶどう パセリ にんじん コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ セロリ	豆類 海そう類		
13 水	枝豆じゃこ ご飯 (星空舞)	○	若鶏肉のらっきょうチリソース にらとコーンのスープ	ぶどう (デラウェア)	こめ さとう かたくりこ	あぶら	じゃこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんにく ピーマン ちんげん いら にんじん ほししいたけ コーン ぶどう	海そう類		
14 木	ごはん (星空舞)	○	竹輪のごま揚げ 北栄野菜のとん汁 ひじきの炒り煮		こめ こむぎこ かたくりこ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	ちくわ みぞ ぶたにく だいす あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ いんげん ねぎ	くだもの類		
15 金	ごはん (星空舞)	○	ジビエとトマトのチーズ焼き 夏野菜たっぷりカレー	大栄すいか	こめ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	いのししく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ ねぎ かぼちゃ にんじん すいか ピーマン なし	豆類 海そう類		
<b>食育の日</b>												
19 火	コッパン	○	北栄トマトのチリコンカン 北栄野菜のコンソメスープ 海そうサラダ		パン じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	ぶたにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト しめじ キャベツ いんげん コーン あかたまねぎ きゅうり あかピーマン きピーマン	くだもの類		
20 水	ごはん	○	若鶏肉の電田揚げ なめこ汁 そうめんかぼちゃの酢の物	ミルクバー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん にんじん なめこ ねぎ きゅうり どうめんかぼちゃ	海そう類 くだもの類		
21 木	ごはん	○	スタミナ焼肉 あご竹輪のすまし汁 おくらのおかか和え		こめ さとう	あぶら	ぶたにく あごちくわ とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン おくら えのきたけ きゅうり もやし	いも類 海そう類 くだもの類	北条中 大栄中	
22 金	ごはん	○	さけのムニエル なすのごまみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の酢の物		こめ さとう こむぎこ	バター ごま	さけ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな ねぎ	いも類 くだもの類	北条小 大栄中 北条中	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。