



令和5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
					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	
3月	ごはん	○	砂丘らっきょうピリ辛そぼろ 五目中華スープ きゅうりののり酢和え	メロン	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんにく しょうが たまねぎ らっきょう ねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし ちんげんさい きゅうり キャベツ メロン	豆類
4火	コッパン	○	白身魚のフレーク焼き なすとズッキーニのトマトスープ パンプキンサラダ		パン さとう パンこ コーンフレーク マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら ドレッシング	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	なす スッキーニ たまねぎ にんじん にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	いも類 豆類 海そう類 くだもの類
5水	ごはん (星空舞)	○	若鶏肉のみそ焼き かきたま汁 いんげんのごま和え		こめ くすこ さとう	ごま	とりにく たまご みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ねぎ いんげん きゅうり	いも類 海そう類 くだもの類
6木	ごはん (星空舞)	○	あごのかば焼き じゃがいものそぼろ煮 トマトの和風サラダ		こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら	あご とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん トマト きゅうり あかたまねぎ えだまめ	豆類 海そう類 くだもの類
7金	ごはん (星空舞)	○	星のコロッケ 七タ汁 豚肉とピーマンの塩こうじ炒め	七タゼリー	こめ ふ じゃがいも パンこ こむぎこ しおこうじ ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	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	豆類 海そう類 くだもの類
10月	ごはん (星空舞)	○	いわしのしょうが煮 豆腐のみそ汁 夏大根のサラダ		こめ		いわし みぞ とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん あかたまねぎ きゅうり コーン しょうが	いも類 くだもの類
11火	手作り ハンバーガー	○	ハンバーグ コーンポタージュ 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 ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類
12水	ごはん (星空舞)	○	パリパリ揚げぎょうざ さけ団子のスープ キャベツのカレーソテー		こめ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく とりにく さけ たら ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ たら しょうが だいこん にんじん こまつな ほししいたけ ちんげんさい	いも類 豆類 海そう類 くだもの類
13木	えだまめ 枝豆しゃこ ごはん	○	豚肉のバーベキューソース炒め わかめのすまし汁	ぶどう (テラウェア)	こめ さとう	あぶら	かたくちいわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん ねぎ えだまめ えのきたけ ぶどう	いも類
14金	ごはん	○	ささみのレモンソースかけ にらたま汁 五目ひじき		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら	とりにく たまご みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが レモン たまねぎ にんじん たら えのきたけ えだまめ	
18火	コッパン	○	チリコンカン いんげんのコンソメスープ 海そうサラダ		パン かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	ぶたにく だいず ウインナー	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 キャベツ しめじ いんげん きゅうり あかたまねぎ きピーマン	くだもの類
19水	ごはん	○	シビエとトマトのチーズ焼き 北栄夏野菜たっぷりカレー	すいか	こめ さとう マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	いのししく とりにく	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 かぼちゃ なす にんじん ピーマン なし すいか	豆類 海そう類
20木	ごはん	○	若鶏肉のから揚げ なめこ汁 そうめんかぼちゃのツナ和え	ミルクバー	こめ かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ みぞ まぐろ	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 キャベツ そうめんかぼちゃ	海そう類 くだもの類
21金	ごはん	○	さけのムニエル かぼちゃのごまみそ汁 ピーマンのきんぴら		こめ さとう こむぎこ ふ こんにやく	バター ごま あぶら	さけ みぞ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン たけのこ	海そう類 くだもの類
24月	ごはん	○	スタミナ焼肉 あご竹輪のすまし汁 おくらのおか和え		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 にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ きゅうり おくら もやし	いも類 海そう類 くだもの類

※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。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭