



# 7月予定献立表



令和2年度

射水市立大門中学校

日	曜	献立名	赤(血や肉になる)		黄(熱や力になる)		緑(体の調子を整える)		アレルギー物質を含む献立	
			肉・魚・卵・豆腐	牛乳・小魚・海藻	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		
1	水	・ビビンバ ・キムチスープ ・オレンジ ・牛乳	牛肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ごはん	サラダ油 ごま油 ごま	ほうれん草 人参 にら	生姜 にんにく ぜんまい たけのこ もやし 大根 しめじ 白菜 オレンジ		
2	木	・ミニコッペパン ・焼きそば ・千草焼き ・フルーツヨーグルト和え ・牛乳	豚肉 千草焼	牛乳 青のり ヨーグルト	パン 中華麺 砂糖	サラダ油	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ みかん もも パイン バナナ	千草焼き(卵) フルーツヨーグルト和え(乳)	
3	金	・ご飯 ・さばのカレー焼き ・金時豆煮 ・五目みそ汁 ・牛乳 ・野菜ふりかけ	さば 金時豆 栗 豆腐 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 こんにゃく		小松菜 人参	大根 ねぎ	さばのカレー焼き(さば)	
6	月	・ご飯 ・竹輪の磯辺揚げ ・ごまみそ和え ・そうめん汁 ・牛乳	竹輪 みそ 油揚げ	牛乳 青のり	ごはん 小麦粉 砂糖 そうめん	油 ごま	小松菜 人参	もやし 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	竹輪の磯辺揚げ(竹輪)	
7	火	・コッペパン ・星型コロッケ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・七タゼリー ・牛乳	コロッケ ベーコン	牛乳	コッペパン ゼリー	油 ドレッシング	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 オクラ	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ		
8	水	・ご飯 ・鮭のマヨネーズ焼き ・ひじきの炒め煮 ・冷凍パイン ・豆腐となめこのみそ汁 ・牛乳	鮭 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ サラダ油	人参 いんげん	大根 なめこ えのきたけ ねぎ パイン	鮭のマヨネーズ焼き(卵・鮭)	
9	木	・コッペパン ・肉団子(1人3個) ・海藻サラダ ・ミネストローネ ・アーモンド小魚 ・牛乳	肉団子 ベーコン	牛乳 海藻 小魚	パン じゃが芋	ドレッシング アーモンド	人参 トマト いんげん	きゅうり 大根 玉ねぎ セロリ キャベツ	アーモンド小魚(アーモンド・小魚)	
10	金	・ご飯 ・豚肉のカシューナッツがらめ ・ゆかり和え ・じゃが芋のそぼろ煮 ・牛乳	豚肉 大豆 鶏ひき肉	牛乳	ごはん でんぷん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 カシューナッツ	人参 いんげん	生姜 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	豚肉のカシューナッツがらめ(カシューナッツ)	
13	月	・ご飯 ・鯛の梅煮 ・三色和え ・夏野菜のみそ汁 ・メロン ・牛乳	鯛 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ごはん 砂糖	ごま	小松菜 人参 かぼちゃ	もやし 茄子 玉ねぎ アンデスメロン	鯛の梅煮(鯛)	
14	火	・米粉パン ・ささみカツ ・ポイル野菜 ・春雨スープ ・牛乳	ささみカツ 豚肉	牛乳	パン じゃが芋 春雨	油	人参 青梗菜	きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ		
15	水	・ご飯 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・金平ごぼう(カレー風味) ・じゃが芋のみそ汁 ・ぶどうゼリー ・牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃが芋 ゼリー	サラダ油	人参 いんげん	生姜 ごぼう しめじ 玉ねぎ		
16	木	・ご飯 ・豚肉のジャンロー ・切干大根の中華サラダ ・もずくスープ ・牛乳	豚肉 卵	牛乳 もずく	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま ごま油	いんげん 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 切干大根 もやし ねぎ えのきたけ 干し椎茸	もずくスープ(卵)	
17	金	・ご飯 ・麻婆茄子 ・えびシューマイ(1人3個) ・枝豆 ・すいかゼリー ・牛乳	豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ 枝豆 えびシューマイ	牛乳	ご飯 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 茄子 ねぎ	えびシューマイ(えび)	
20	月	・ご飯 ・ししゃもフライ(1人2匹) ・キャベツのごま酢和え ・豆腐のみそ汁 ・りんごヨーグルト ・牛乳	ししゃもフライ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ご飯 砂糖	油 ごま	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ししゃもフライ(ししゃも) りんごヨーグルト(乳)	
21	火	・食パン ・鶏肉のから揚げ ・大根サラダ ・フルーツポンチ ・牛乳	鶏肉	牛乳	パン でんぷん サイダー 砂糖 カクテルゼリー	油 ドレッシング	人参	にんにく 生姜 きゅうり 大根 コーン みかん もも パイン バナナ		
22	水	・麦ご飯 ・夏野菜カレー ・オムレツ ・変わり漬け ・牛乳	豚肉 オムレツ	牛乳	麦ご飯 じゃが芋	サラダ油 カレールウ ごま	人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 きゅうり キャベツ 福神漬け	夏野菜カレー(乳) オムレツ(卵)	
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
27	月	・ご飯 ・さばのホイル焼き ・切干大根の炒め煮 ・かきたま汁 ・牛乳	さば 味噌 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	ご飯 砂糖 でんぷん	サラダ油	人参 いんげん	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さばのホイル焼き(さば) かきたま汁(卵)	
28	火	・ミニコッペパン ・フライギョーザ(1人2個) ・青菜のナムル ・みそラーメン ・ピーチシャーベット ・牛乳	フライギョーザ 豚肉 みそ	牛乳	パン 砂糖 中華麺	油 ごま油 サラダ油	ほうれん草 人参	もやし にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ もも	フライギョーザ(乳)	
29	水	・はちみつパン ・魚肉ソーセージ ・お茶めな大豆 ・豆乳プリン ・さつまいもと栗のタルト ・キャンディチーズ ・牛乳	魚肉ソーセージ 大豆	牛乳 チーズ	パン はちみつ タルト プリン				魚肉ソーセージ(卵・乳・たら) キャンディチーズ(乳)	
30	木	・黒糖パン ・チーズかまぼこ ・アーモンド小魚 ・バナナヨーグルト ・いちごクレープ ・おさつスティック ・牛乳	かまぼこ	牛乳 チーズ 小魚 ヨーグルト	パン いちごクレープ おさつスティック	アーモンド			チーズかまぼこ(乳・かに・魚肉) アーモンド小魚(アーモンド・小魚) バナナヨーグルト(乳)	
31	金	・セサミンパン ・魚肉ソーセージ ・スイートポテト ・青りんごゼリー ・牛乳 ・型抜きチーズ ・ミルク(ココア)	魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	パン スイートポテト ゼリー ミルク	ごま			魚肉ソーセージ(卵・乳・たら) 型抜きチーズ(乳)	

今月の射水の食材：小松菜、大豆、枝豆

※献立は都合により変更する場合があります。

**お知らせ**

※7月29日(水)より、給食室の改良工事が始まるため、29日(水)～31日(金)は簡易給食を実施します。ご了承ください。