




7月予定献立表



中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	E: エネルギー(kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) NaCl: 食塩(g) Ca: カルシウム(mg)
1日 月	ごはん 酢豚 きゅうりともやしのピリ辛あえ 五目スープ	豚肉 ささみ ベーコン【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう さとう ごま油	にんじん ビーマン 玉ねぎ だけのこ きゅうり もやし にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ コーン	E 772 P 29.4 F 23.0 NaCl 2.7 Ca 276
2日 火	ターメリックライス ジャークチキン ほうれん草サラダ かぼちゃの豆乳スープ	鶏肉  白いんげん豆 ベーコン【卵・乳】 豆乳	志賀町産コシヒカリ バター オリーブ油 オリーブ油 バター シチュールウ【乳】 ペシャメルソース【乳】	にんにく しょうが レモン ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	E 810 P 32.4 F 23.1 NaCl 3.4 Ca 329
3日 水	ごはん 白身魚の中華風照り焼き 野菜の昆布あえ たまごチンゲン菜のスープ 冷凍みかん	シイラ かまぼこ 塩昆布 たまご 厚揚げ	志賀町産コシヒカリ ごま油	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ みかん	E 701 P 31.8 F 15.7 NaCl 3.0 Ca 419
4日 木	ごはん ポテトパン粉のささみフライ 青菜のごまマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	ポテトとお米のささみカツ(ささみ じゃがいも 米パン粉 食塩 香辛料 てん粉 食物繊維 酵母エキス 砂糖 植物油 大豆たん白) 油揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 大豆油 エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 ごま さとう じゃがいも	小松菜 きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	E 795 P 26.6 F 27.1 NaCl 2.3 Ca 352
5日 金	(減)ゆかりごはん さんまのレモン煮 ごぼうとれんこんのきんぴら 冷やしそうめん 天の川ソーダゼリー	さんまかぼすレモン煮(さんま 砂糖 醤油 かぼす レモン みりん さつまいも てん粉 食塩) 豚肉 油揚げ ささみ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま さとう そうめん さとう 天の川ソーダゼリー(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 植物油 脂 豆乳クリーム 水あめ デキストリン 香料)	しそ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれん草 にんじん 干しいたけ	E 820 P 29.6 F 22.8 NaCl 4.8 Ca 397
8日 月	ごはん ブルコギ もやしのナムル 豆腐と野菜のスープ	牛肉 豆腐	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう ごま ごま油 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん たら にんにく しょうが りんご もやし にんじん きゅうり ねぎ だけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 737 P 30.4 F 20.7 NaCl 2.9 Ca 323
9日 火	オムライス(チキンライス) (卵焼き) (1食用ケチャップ) ブロッコリースープ 石川県産お米のタルト	鶏肉 オムライス卵焼き(卵 砂糖 食塩 植物油) 豚肉	志賀町産コシヒカリ さとう バター お米のタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 米粉 食塩 乳又は乳製品を主要原料とする食品 牛乳 加糖練乳 乳 ぶどう糖 マルトデキストリン カスタードクリーム)	むぎ枝豆 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー にんじん もやし 玉ねぎ	E 736 P 27.9 F 21.1 NaCl 3.5 Ca 379
10日 水	ごはん サバの竜田揚げ 豚しゃぶサラダ じゃがいものみそ汁	さば竜田揚げ(さば てん粉 醤油 清酒 砂糖 みりん) 豚肉 油揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう ごま じゃがいも	きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	E 802 P 29.7 F 27.9 NaCl 2.2 Ca 296
11日 木	わかめごはん えびカツ きゅうりの甘酢あえ とり肉と野菜のみそ汁	わかめ えびカツ(むきえび 植物性たん白 てん粉 パン粉 砂糖 食塩 香辛料 小麦粉 植物油) 鶏糸卵 鶏肉 豆腐 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう	きゅうり きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	E 749 P 26.7 F 20.1 NaCl 3.6 Ca 408
12日 金	クロワッサン ミートボール ラタトゥイユソース(2個) キャロットラペ オニオンスープ もものコンポート	肉団子(鶏肉 玉ねぎ 豚肉 植物性たん白 醤油 食塩 にんにく しょうが 砂糖 酵母エキス 香辛料 揚げ油 トマト 玉ねぎ ケチャップ スズキニ なた パプリカ 植物油 砂糖ぶどう糖果糖液糖) ツナ ベーコン【卵・乳】	クロワッサン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩) さとう オリーブ油 マカロニ じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 パセリ 黄桃コンポート(黄桃 砂糖)	E 694 P 20.6 F 26.9 NaCl 2.6 Ca 359
16日 火	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツのマヨサラダ 野菜のすまし汁	豚肉 みそ 油揚げ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 ごま さとう	しょうが きゅうり キャベツ にんじん コーン 大根 にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	E 809 P 28.4 F 31.8 NaCl 2.2 Ca 298
17日 水	キムチチャーハン 加賀れんこん焼売(2個) フルーツゼリーあえ わかめスープ	豚肉 炒りたまご れんこん焼売(豚肉 玉ねぎ 植物性たん白 れんこん てん粉加工食品 しょうが 小麦粉 大豆粉) 豆腐 わかめ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう ごま油 マスカットゼリー(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう) ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく キムチ 梨ゼリー(梨 果糖ぶどう糖液糖 砂糖) バイン もも みかん もやし 玉ねぎ だけのこ ねぎ	E 784 P 27.5 F 23.3 NaCl 3.0 Ca 384
18日 木	ごはん あじフライ トマトソース ひじきの炒め煮 大根と豚肉のみそ汁	あじ ひじき 油揚げ 豚肉 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 米粉 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう さとう サラダ油	トマト バイン ブルーン りんご こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	E 777 P 30.8 F 21.7 NaCl 2.7 Ca 336
19日 金	夏野菜カレー(もち麦ごはん) (夏野菜カレー) えだ豆サラダ 能登すいか	豚肉 チーズ ささみ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ【乳】 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん スズキニ かぼちゃ りんご ブルーン むぎ枝豆 キャベツ もやし コーン すいか	E 935 P 31.3 F 27.3 NaCl 3.2 Ca 352

※献立は都合により変更になることがあります

★今月の地場産物★

町内産：米、もち麦、能登すいか
県内産：牛乳、たまご、シイラ、加賀れんこん、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、りんご