

7月予定献立表

今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省 の基準(中学 生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小 魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
3	月	牛乳 たこ飯 かぼちゃの天ぷら 大豆の磯煮 沢煮椀	たこ 油揚げ 竹輪 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ 人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし	米 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油	756	32.1	
4	火	牛乳 パン ローストチキン ピーマンのアーモンドソテー にらたまスープ ミニトマト	鶏肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	青ピーマン 赤パプリカ 人参 ニラ ミニトマト	コーン もやし 玉ねぎ きくらげ	パン でん粉	オリーブ油 アーモンド 油	748	34.7	
5	水	【ようけカムday】 牛乳 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 変わりきんぴら 貝だくさんみそ汁	卵 平天 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 油 ごま ごま油	748	24.4	
6	木	牛乳 パン(マーマレードジャム) さわらのハーブ焼き ナッツ入り野菜ソテー ポークビーンズ	鯖 大豆 豚肉 いんげん豆	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	パン マーマレードジャム オリーブ油 アーモンド じゃが芋 砂糖 油	873	40.6		
7	金	牛乳 ご飯 ざんき かぼちゃのカレーそぼろ煮 そうめん汁 七タゼリー	鶏肉 鶏肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ さやいんげん 人参 オクラ	玉ねぎ たまねぎ	米 でん粉 砂糖 そうめん 七タゼリー	油	889	29.2	
10	月	牛乳 ご飯 春巻き 炒めナムル 麻婆豆腐	豚肉 ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 人参 ニラ	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 ごま油 油 ごま油	912	28.3	
11	火	牛乳 七穀ご飯(のりの佃煮) 鶏肉の照り焼き 切干大根のマヨネーズ炒め わかめ汁	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 のり佃煮 ひじき わかめ	赤パプリカ 人参 ねぎ	切干大根 コーン 玉ねぎ しめじ	米 六穀米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	761	27.2		

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省 の基準(中学 生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小 魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
12	水	牛乳 夏野菜カレー（ご飯） じゃが芋のソテー 冷凍みかん	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ 青ピーマン	玉ねぎ なす スッキーニ 枝豆 みかん	米 じゃが芋	油 油	834	26.4	
13	木	牛乳 パン（パテチョコ） いわしのガーリックパン粉焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ	鰯 ベーコン いんげん豆	牛乳	パセリ 赤パプリカ 人参 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン チョコ パン粉 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 バター 油	768	31.9	
14	金	牛乳 ご飯 かつおの南蛮漬け おかか入り煮びたし ぐる煮	鰹 かつおぶし 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 さやいんげん	白ねぎ キャベツ ごぼう しめじ	米 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく さつま芋 でん粉	油 ごま	780	30.4	
18	火	牛乳 ご飯 鶏肉とレバーの甘辛煮 ゆでとうもろこし 中華スープ	鶏肉 鶏レバー ベーコン うすら卵	牛乳	青ピーマン 人参 チンゲン菜	玉ねぎ コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	810	28.6	

- ★上記以外の学校の献立については、学校から配られた献立表をご覧ください。
- ★徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
- ★材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の「日本全国味めぐり」の日は14日（金）です！
高知県の「かつおの南蛮漬け、ぐる煮」が登場します。



新居浜市学校給食オリジナル
味めぐりのマーク