



# 7月の予定献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名					
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	昆布パン	○	牛肉と夏野菜のカレー炒め 枝豆のマリネ レタススープ	牛肉 枝豆	牛乳 昆布	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうが にんにく なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス とうもろこし	パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油	
4	月	ごはん	○	鮭の塩焼き ピーナッツあえ 具だくさんみそ汁 すいか	鮭 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 しめじ ねぎ すいか	ごはん ピーナッツ 砂糖 じゃがいも		
5	火	ごはん	○	ガリバタ鶏 レモンあえ かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参	にんにく ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	ごはん でんぷん 砂糖	米油 バター	
6	水	ごはん	○	野菜シューマイ もずくのチャプチェ えびと豆腐のうま煮	すけとうたら 豚肉 えび 豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく しいたけ しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ごま油 サラダ油	
7	木	<b>七夕献立</b> わかめごはん	○	おさかなナゲット コーンあえ 七夕にゅうめん 七夕ゼリー	すけとうたら	牛乳 わかめ 寒天	小松菜 人参	玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ 干しいたけ えのきたけ レモン ぶどう	ごはん でんぷん 砂糖 米粉 水あめ そうめん	米油	
8	金	背割れ コッペパン	○	チリコンカン グリーンサラダ ポトフ	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	
11	月	ごはん	○	海鮮ぎょうざ なすの中華サラダ 回鍋肉	えび 卵 豚肉 赤味噌	牛乳	さやえんどう 人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ なす きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油	
12	火	ごはん	○	いわしの梅煮 ゴーヤチャンプルー 冬瓜汁	いわし 豚肉 木綿豆腐 味噌 卵 うす揚げ	牛乳	人参	梅 ゴーヤ もやし 冬瓜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 水あめ	サラダ油	
13	水	ごはん	○	鮭と大豆のみそがらめ ごまあえ すまし汁	大豆 鮭 味噌 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	
14	木	ガパオライス	○	目玉焼き 春雨スープ ヨーグルト	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ピーマン 人参	にんにく しょうが なす 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖	サラダ油	
15	金	ごはん	○	ちくわの二色揚げ 茎わかめの酢の物 肉じゃが	ちくわ 牛肉	牛乳 茎わかめ	しそ 小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま サラダ油	
18	月	<b>海の日</b>									
19	火	ごはん	○	鶏肉の竜田揚げ アーモンドあえ 五目みそ汁 冷凍パイ	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲンサイ 人参	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ パイナップル	ごはん でんぷん 砂糖	米油 アーモンド	
20	水	ごはん	○	オムレツ ビーンズサラダ スープカレー	卵 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー 人参	キャベツ なす きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	オリーブ油 サラダ油	
21	木	ごはん	○	魚のコーンフライ おかかあえ 大豆の磯煮	ホキ かつお節 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	チンゲンサイ 人参 さやいんげん	きゅうり もやし	ごはん 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 サラダ油	
22	金	減量コッペパン	○	夏野菜焼きそば かぼちゃサラダ アイスクリーム	豚肉 いか	牛乳 青のり アイスクリーム	人参 ピーマン かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	コッペパン 焼きそば麺	サラダ油 ごま マヨネーズ	

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないと生活習慣が不規則になりがちです。休み中も元気に過ごせるよう、早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのおよむ量は1日200kcal程度です。

