



2024年 7月 給食だより



魚津市
学校給食
センター
HP →



* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名		
			(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる
1月	ごはん 牛乳	・マーボーなす ・はるさめナムル ・うおづやさいのみそしる ・(中)ヨーグルト	牛乳 ぶたひきにく あかみそ うすあげ こんぶ みそ ヨーグルト	なす にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん にら たまねぎ こまつな きゅうり	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま
2火	ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・まめみそあえ ・ぶたにくとやさいのうまに	牛乳 いわし だいず みそ ぶたにく	うめ にんにく チンゲンサイ きゅうり にんじん えだまめ しょうが だいこん たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく あぶら
3水	ごはん 牛乳	・あげざかなのレモンあじ ・スパゲッティサラダ ・とりじゃがトマト ・やさいふりかけ	牛乳 ホキ とりにく かつお	レモン キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ トマト グリンピース ひろしまな きょうな だいこんな あかしそ	ごはん でんぷん あぶら スパゲッティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら さとう
4木	コッペパン 牛乳	・ハヤシシチュー ・ベーコンまきたまご ・フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト グリンピース パインアップル キャベツ きゅうり にんじん	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん ルウ
5金	ごはん 牛乳	・ほしのハンバーグ ・たんざくサラダ たなばた献立 ・あまのがわスープ ・たなばたゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ ベーコン かまぼこ とうにゅう かんてん	たまねぎ トマト しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり たくあん きくらげ にら	ごはん ラード さとう こんにゃく ごまあぶら はるさめ でんぷん みずあめ
8月	A校:こめコバン B校:コッペパン 牛乳	・ぶりカツ ・やさいのマヨネーズあえ ・マカロニスープ	牛乳 ぶり	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん	パン こめこ こむぎこ あぶら でんぷん パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう
9火	ごはん 牛乳	・とりのてりやき ・なめこいりおひたし ・だいこんのみそしる ・カップアイス	牛乳 とりにく こうやどうふ みそ わかめ こんぶ とうにゅう	にんじん こまつな なめこ もやし ねぎ だいこん	ごはん でんぷん みずあめ さとう あぶら
10水	はつがげんまい いりごはん 牛乳	・ドライカレー ・グリーンポテト ・たまごとコーンのスープ	牛乳 ぶたひきにく あおのり だいず たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ トマト にんにく チンゲンサイ とうもろこし	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら ルウ でんぷん
11木	A校:コッペパン B校:こめコバン 牛乳	・さけのピザやき ・カリカリビーンズサラダ ・ポトフ ・(中2のみ)たなばたゼリー	牛乳 さけ チーズ だいず とりにく ぶたにく とうにゅう かんてん	にんにく しょうが レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん セロリー たまねぎ ブロッコリー	パン こめこ さとう あぶら じゃがいも でんぷん みずあめ
12金	ごはん 牛乳	・ソースとんかつ ・やさいとひじきのあえもの ・とうふのすましじる	牛乳 ぶたにく ひじき とうふ とりにく	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	ごはん パンこ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
16火	ごはん 牛乳	・ユーリンチー ・じゃがいものごまネーズあえ ・えびととうがんのうまに	牛乳 とりにく もめんどうふ えび	しょうが ねぎ にんにく きゅうり にんじん えだまめ とうがん たけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま さとう
17水	ごはん 牛乳	・さばのこうみやき ・やさいのしそこんぶあえ ・さつまじる ・(中)はちみつレモンパンナコッタ	牛乳 さば こんぶ とりにく きぬあつあげ みそ とうにゅう	にんにく しょうが あかしそ もやし キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ レモン	ごはん はちみつ じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう あぶら みずあめ
18木	ロールパン 牛乳	・やきそば ・ウインナー ・うおづりんごのフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ もやし にんじん レモン もも ピーマン パインアップル みかん りんご	パン ちゅうかめん あぶら さとう こなあめ
19金	ごはん 牛乳	うおづモリモリランチの日 ・ふくらぎのすぶたふう ・おひたし ・トマトたまごのスープ	牛乳 ふくらぎ ベーコン たまご	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ きくらげ たけのこ とうみょう トマト にんじん なす	ごはん でんぷん あぶら さとう
22月	ソフト フランスパン 牛乳	・グラタン パリオリンピック ・ラタトゥイユ 応援献立 ・ジュリアン(せんきりやさいの)スープ ・ブラマンジェ	牛乳 とうにゅう おから とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ セロリー ピーマン なす だいこん トマト あかピーマン いちご チンゲンサイ	パン じゃがいも こめこ こなあめ あぶら さとう じゃがいも ペンネ みずあめ オリーブあぶら
23火	むぎいり ごはん 牛乳	・なつやさいカレー ・しろえびといかのフライビーンズ ・すいか うおづの日(じゃがいも)	牛乳 ぶたにく いか だいず しろえび	しょうが にんにく なす かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん えだまめ すいか	ごはん むぎ あぶら ルウ でんぷん じゃがいも さとう

※都合により献立を変更することがあります。 * は、地場産物です。 * ごはんは魚津産の「富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小