



2025年 7月 こんだてひょう

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 火	ふふふ ごはん 牛乳	いわしのかばやき きりぼしあえ じゃがいものみそしる れいとうパイン	牛乳 いわし うすあげ わかめ こんぶ みそ	しょうが きりぼしだいこん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ パインアップル	ごはん さとう でんぶん こんにやく ごま あぶら じゃがいも
2 水	ふふふ ごはん 牛乳	ぶたにくとレバーのあげがらめ おひたし だいこんスープ	牛乳 ぶたにく レバー みそ ベーコン	こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ エリンギ だいこん きくらげ ねぎ	ごはん こめこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう
3 木	食パン 牛乳	コーンのキャベツやき カレーもやし スープスパゲッティ いちごジャム	牛乳 すけとうだら ベーコン だっしふんにゆう	とうもろこし キャベツ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん きくらげ こまつな たまねぎ いちご	パン こむぎこ パンこ こめこ さとう でんぶん スパゲッティ ルウ みずあめ
4 金	はつがげんまいり ごはん 牛乳	ハヤシシチュー オムレツ やさしいサラダ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ トマト グリンピース レモン きゅうり にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	ごはん はつがげんまいり じゃがいも さとう でんぶん あぶら ルウ
7 月	ふふふ ごはん 牛乳	ほしのハンバーグ キラキラぼしサラダ たなぼた献立 とりにくのなんばんに たなぼたゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく あかみそ	たまねぎ トマト しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん だいこん グリンピース レモン ぶどう きくらげ	ごはん ラード さとう マカロニ オリーブあぶら でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら
8 火	ふふふ ごはん 牛乳	さばのマスタードやき まめみそあえ たまごとトマトのスープ	牛乳 さば みそ だいず たまご ベーコン	きゅうり にんじん えだまめ しょうが トマト たまねぎ チンゲンサイ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん
9 水	ふふふ ごはん 牛乳	とりにくのアーモンドあげ ナムル なつやさいたっぷりじる	牛乳 とりにく きぬあつあげ こんぶ みそ	もやし にら にんじん きゅうり とうがん なす こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ アーモンド さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも
10 木	小:こめこパン 中:ことうコッパン 牛乳	なすのトマトクリームパスタ だいこんサラダ コンソメスープ (中)はちみつレモンパンナコッタ	牛乳 ぶたにく チーズ なまクリーム ベーコン とうにゆう	なす トマト たまねぎ ピーマン アスパラガス パジル にんにく にんじん だいこん とうもろこし レモン こまつな	パン こめこ ことう ペンネ オリーブあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら みずあめ でんぶん はちみつ
11 金	ふふふ ごはん 牛乳	あじフライ ごまあえ ぶたじる	牛乳 あじ みそ ぶたにく うすあげ こんぶ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん しょうが ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく
14 月	小:ことうコッパン 中:こめこパン 牛乳	スパニッシュオムレツ マヨネーズサラダ やさしいトマトにこみ	牛乳 たまご チーズ ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト セロリー だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし アスパラガス	パン こめこ ことう でんぶん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら
15 火	ふふふ ごはん 牛乳	さけのしおこうじやき こまつなのあえもの あつあげのうまに	牛乳 さけ ぶたにく きぬあつあげ	こまつな にんじん さやいんげん しょうが たけのこ だいこん えのきたけ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう こんにやく
16 水	ふふふ ごはん 牛乳	マーボーなす かいそうサラダ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ きわかめ いかんてん ベーコン あかかえでのり	なす にんにく しょうが たけのこ きゅうり ねぎ にら たまねぎ きくらげ こまつな とうもろこし だいこん にんじん もやし	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ
17 木	ミニ コッパン 牛乳	やきそば フランクフルト ゼリーいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく あおのり フランクフルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし レモン にら パインアップル もも みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう はちみつ
18 金	ふふふ ごはん 牛乳	にしんのいそべあげ うおづモリモリ じゃがいものそぼろあん ランチの日 とうがんのみそしる	牛乳 にしん あおのり とりにく みそ こうやどうふ こんぶ	たまねぎ グリンピース とうがん にんじん えのきたけ こまつな	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう でんぶん
22 火	ふふふ ごはん 牛乳	ぶたキムチ グリーンポテト ちゅうかスープ うおづりんごゼリー	牛乳 ぶたにく あおのり ベーコン かんてん	たまねぎ はくさい にんにく にら ねぎ チンゲンサイ だいこん にんじん もやし りんご レモン	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう
23 水	むぎいり ごはん 牛乳	なつやさいカレー しろえびいりフライビーンズ すいか うおづの日(しろえび)	牛乳 ぶたにく だいず しろえび	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし なす すいか にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん ルウ あぶら 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「富富富」を使用しています。