



2026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 水	はつが げんまいいり ごはん 牛乳	・マーボーなす ・じゃがいものごましおあえ ・わかめスープ ・れいとうパイン うおづの日(なす)	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ とうふ	なす にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にら もやし にんじん しめじ パインアップル ブロッコリー	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま あぶら
2 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・かぼちゃチーズフライ ・カラフルサラダ ・むぎいりポークビーンズ	牛乳 チーズ だいた ぶたにく	かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース トマト	パン パンこ さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも こめこ あぶら むぎ
3 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのみそに ・なめこいりおひたし ・こうやどうふのたまごどじ	牛乳 さば みそ こうやどうふ ぶたにく たまご	にんじん こまつな なめこ キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん
6 月	ふふふ ごはん 牛乳	・ユーリンチー ・ちゅうかあえ ・えびととうふのうまに	牛乳 とりにく くわかめ とうふ えび	しょうが ねぎ にんにく だいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
7 火	ふふふ 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 しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり たくあん ほししいたけ にら きくらげ トマト	ごはん さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら はるさめ みずあめ ラード
8 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ハヤシシチュー ・ベーコンまきたまご ・コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ グリーンピース ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし レモン	ごはん あぶら ルウ さとう でんぶん あぶら じゃがいも
9 木	コッペパン 牛乳	・にしんのカレーフリッター ・スパゲティサラダ ・とりじゃがトマト	牛乳 にしん とりにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト グリンピース	パン こめこ こむぎこ あぶら スパゲティ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
10 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこうじやき ・やさいのひじきあえ ・じゃがいものみそしる ・ヨーグルト	牛乳 さけ ひじき あつあげ わかめ こんぶ みそ ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも
13 月	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・ぶたにくのアーモンドいため ・はなやさいサラダ ・コーンポタージュ	牛乳 ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ しめじ にら しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー もやし とうもろこし にんじん こまつな	パン こめこ アーモンド でんぶん じゃがいも ルウ あぶら さとう
14 火	ふふふ ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・きりぼしだいこんのマヨあえ ・キムチじる	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし にら ねぎ えのきたけ きくらげ	ごはん さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ
15 水	ふふふ ごはん 牛乳	・あまからトンカツ ・いりだいたあえ ・たまねぎとちくわのみそしる ・マスカットゼリー	牛乳 ぶたにく だいた ちくわ こんぶ みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ チンゲンサイ ぶどう	ごはん でんぶん パンこ あぶら さとう みずあめ
16 木	こくとう コッペパン 牛乳	・コーングラタン ・ラタトゥイユ ・ポトフ	牛乳 おから ベーコン ぶたにく とりにく とうにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ かぼちゃ セロリー あかピーマン ピーマン なす トマト にんじん ブロッコリー	パン こくとう こめこ みずあめ ペンネ オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぶん
17 金	ふふふ ごはん 牛乳	・すぶた うおづ ・ナムル モリモリランチの日 ・トマトとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にら もやし きゅうり トマト とうがん チンゲンサイ きくらげ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま
21 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶりカツ ・だいたのいそに ・ごもくみそしる ・やさいふりかけ	牛乳 ぶり ひじき だいた とりにく あつあげ こんぶ みそ かつおぶし	にんじん グリーンピース たまねぎ にら あおな とうもろこし トマト かぼちゃ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも
22 水	ふふふ ごはん 牛乳	・なつやさいカレー ・ポークフランク ・ゼリーいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく かんてん フランクフルト とうにゅう	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 パインアップル もも みかん りんご ぶどう	ごはん あぶら じゃがいも ルウ でんぶん さとう
23 木	ロールパン 牛乳	・やしそば ・しろえびといかのフライビーンズ ・すいか	牛乳 ぶたにく いか だいた しろえび	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら すいか	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん 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。

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