

月

火

水

木

金

7月献立

季節の食材

きゅうり・かぼちゃ・トマト・にがうり・にら・なす・冬瓜・枝豆・とうもろこし・ピーマン・オクラ

地場産物

じゃがいも・小松菜・トマト・かぼちゃ・なす・わかめ・たけのこ・みずな・たまねぎ

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】

1 ワールドツアー2024(フランス)
ピュレ・ド・ポム・ド・テール

牛乳

ムース
ライ麦パン
コンソメ・ジュリエヌ

2 きゅうりとじゃがいもの甘辛ごま炒め

牛乳

2個ずつ
麻婆どんぶり
シューマイ
ご飯にかけます

3 中学生レシピコンクール献立
ポテトのマスタード照り焼き

牛乳

白身魚のさっぱりソテー
ご飯
野菜たっぷり豆乳スープ

4 行事食 セタ
シェフの北キューミツ星献立

牛乳

がんとどきの含め煮
1個ずつ
きざみのり
五色ちらしずし
七塔そうめん汁

5 焼きギョーザ

牛乳

1個ずつ
厚揚げ入り回鍋肉
ご飯
もずくのサンラータン

8 お楽しみ献立
冷凍みかん

牛乳

ソフトチーズ
鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー
胚芽パン
パンプキンスープ

9 あさりの佃煮

牛乳

キャベツと豆苗のアーモンド炒め
麦ご飯
ピリ辛鶏肉じゃが

10 ミルククリーム

牛乳

ひじきのペペロンチーノ
小さいパン(県産小麦粉)
なすのツナソーススパゲッティ

11 日本全国味めぐり献立(京都府)
鶏肉の幽庵焼き

牛乳

抹茶ゼリー
1尾ずつ
衣笠井
ご飯にかけます
ゆばとしんじょのすまし汁

12 乳酸菌飲料

牛乳

1尾ずつ
ゴーヤチップス
ししゃもフライ
オレンジ
マーメレード
小さいパン
食欲そそるスパイシー焼きうどん

15

海の日

16 食育の日 和食献立
切り干しだいごんの含め煮

牛乳

さばのごま煮
ご飯
冬瓜のみそ汁

17 カミカミ献立
青のりキャベツ

牛乳

レバーと大豆の甘酢和え
ご飯
もち麦のしょうがスープ

18 野菜の日献立
牛乳寒天入り
ミックスフルーツ

牛乳

ゆで卵
夏野菜ポークカレーライス(麦ご飯)
ご飯にかけます

19

終業式

※1日 コック・オ・ヴァン (鶏肉の赤ワイン煮)
ピュレ・ド・ポム・ド・テール (マッシュポテト)
コンソメ・ジュリエヌ (千切り野菜のスープ)

