

日	曜	献立名				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー								
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質
								魚・肉・卵	豆・豆制品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	砂糖	油脂	脂質	行事食等		
1	水	白飯	牛乳	【氷室献立】 氷室ちくわの変わり揚げ 切干大根のサラダ めった汁		味つけのり	氷室ちくわ ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 青のり粉 のり	にんじん	生姜 切り干し大根 たまねぎ コーン こんにやく きゅうり ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも 米粉	サラダ油 ごま油	802 Kcal 30 g 22 g 氷室献立						
2	木	麦飯	牛乳	そぼろビビンバ 春雨サンラータン			牛肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ ザーサイ にんにく もやし えのきたけ		麦飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ラー油	847 Kcal 37 g 25 g						
3	金	白飯	牛乳	魚の色づけ 太きゅうりの昆布あえ あげと玉ねぎのみそ汁 ひとロチーズ			ほっけ みそ 糸かまぼこ 豚肉 うすあげ	牛乳 しお昆布 チーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ キャベツ		白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま	795 Kcal 34 g 25 g						
6	月	わかめ飯	牛乳	マヨ子キンのフレーク焼き 豆腐とジャコのサラダ かぼちゃのみそ汁			鶏肉 豆腐 豚肉 うすあげ	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが しめじ	わかめ飯 コーンフレーク パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	846 Kcal 40 g 23 g						
7	火	白飯	牛乳	【七夕献立】 ししゃもの南蛮漬け ひじきとツナの炒め煮 天の川汁(冷し) ブルーベリーゼリー			まぐろフレーク 焼きかまぼこ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん こまつな オクラ	ねぎ こんにやく 干しいたけ		白飯 そうめん 小麦粉 ブルーベリーゼリー 片栗粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	832 Kcal 28 g 19 g 七夕献立						
8	水	白飯	牛乳	ポークシュウマイ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			シュウマイ ハ丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しいたけ しょうが ねぎ		白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	803 Kcal 31 g 24 g						
9	木	白飯	牛乳	【夏バテ予防献立】 豚肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁			豚肉 かつお節 スパム あつあげ 堅豆腐 みそ 鶏卵	牛乳 もずく こまつな	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にがうり にがうり	たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	895 Kcal 36 g 33 g 夏バテ予防献立						
10	金	白飯	牛乳	タンダーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー ふりかけ			鶏肉 大豆ペースト 糸かまぼこ ベーコン あさりむき身	牛乳 ヨーグルト チーズ ふりかけ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり		白飯 三温糖 じゃがいも 米粉	マヨネーズ サラダ油 バター	833 Kcal 34 g 26 g						
13	月	麦飯	牛乳	キーマカレー 野菜スープ ももゼリー			牛肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ		麦飯 レンズ豆 三温糖 ももゼリー	サラダ油 カレールウ	832 Kcal 27 g 23 g						
14	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ハムサラダ トマトとたまごのスープ			豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	牛乳 ロースハム フランクフルトソーセージ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ きゅうり	しめじ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油	806 Kcal 35 g 23 g						
15	水	白飯	牛乳	飛魚のフライ カリカリベーコンサラダ 小松菜と揚げの味噌汁			とびうお あつあげ 鶏卵 みそ 卵スプレッド 大豆ペースト ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	しめじ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油	863 Kcal 37 g 28 g						
16	木	白飯	牛乳	豚キムチ ミニトマト 冷やしうどん			豚肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら ミニトマト	しょうが にんにく 白菜 たまねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	もやし 白ネギ	白飯 三温糖 片栗粉 うどん	サラダ油 ごま油	785 Kcal 29 g 19 g						
17	金	白飯	牛乳	【オリンピック開催地献立(リオ)】 パルメジアーナ コーンサラダ ドブラジーニャ			鶏肉 ロースハム 豚肉 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんにく にんじん さやいんげん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	白飯 じゃがいも パン粉 三温糖 白いんげん豆	マヨネーズ オリーブ油 サラダ油	877 Kcal 34 g 29 g オリンピック開催地(リオ)						
20	月	食パン	牛乳	鶏肉のから揚げ ツナとブロッコリーの Pasta ミネストローネ ジャム			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんにく にんじん トマト水煮 セロリ たまねぎ	にんにく キャベツ セロリ		食パン じゃがいも ジャム 片栗粉 三温糖 スバグッティ	マヨネーズ サラダ油 オリーブ油	834 Kcal 38 g 32 g						
21	火	白飯	牛乳	鱈のアングレース ごぼうゴマネーズサラダ かき玉みそ汁			あじ ベーコン 鶏卵 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ えのきたけ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	マヨネーズ ごま サラダ油	870 Kcal 34 g 30 g						
22	水	麦飯	牛乳	ガバオライス ウンセンスープ デザート			鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	ピーマン パセリ にんにく にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうが	麦飯 三温糖 春雨 片栗粉	マロニー デザート	サラダ油	914 Kcal 34 g 28 g					
27	月	白飯	牛乳	油淋鶏 パンサンスー ワンダンスープ			鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく しめじ きゅうり	キャベツ もやし しめじ	白飯 ワンタン 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	ごま油 サラダ油	800 Kcal 32 g 20 g						
28	火	白飯	牛乳	ミートポテトグラタン ツナサラダ コーンスープ			牛肉 ベーコン 豚肉 まぐろフレーク 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮 チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン	白飯 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 サラダ油	819 Kcal 30 g 24 g						
29	水	白飯	牛乳	春巻き ブルコギ風 冷やしラーメン			春巻き 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ	もやし コーン しょうが	白飯 中華めん 三温糖 緑豆春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	859 Kcal 28 g 26 g						
30	木	ゆかり飯	牛乳	千草焼き 青菜のおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁			鶏肉 あつあげ 鶏卵 みそ 糸かまぼこ 大豆ペースト かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん 糸みつば 菜の花 たまねぎ	たけのこ えのきたけ 干しいたけ キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	ゆかり飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	803 Kcal 35 g 23 g						
31	金	麦飯	牛乳	【サマーカレー献立】 野々市市サマーカレー 福神漬 フルーツカクテル			豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 青ピーマン トマト	なす 福神漬 たまねぎ にんにく しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ		麦飯 米粉 じゃがいも 角切ゼリー 小麦粉 三温糖 ヤーコンコンポート	サラダ油 カレールウ バター	913 Kcal 21 g 22 g 野々市市サマーカレー						

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市産食材・・・しいたけ・大豆・たまねぎ
 じゃがいも、なす、かぼちゃ

