

7月 学校給食献立表

小学校

日 曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
	主食	牛乳	おかず				
1 火	チャーハン	牛乳	とりにくとだいずのチリソース キャベツのスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	にんにく しょうが ねぎ にんじん 青ピーマン ●たまねぎ チンゲンサイ	チャーハンライス 大豆油 サラダ油 三温糖 ごま油 セノビーゼリー 片栗粉	652 Kcal 24 g 22 g
2 水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ もやしのすのもの とんじる	牛乳 うす揚げ ほっけ みそ 糸かまぼこ 豚肉	しょうが こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	白飯 ●じゃがいも 片栗粉 大豆油 三温糖	606 Kcal 25 g 18 g
3 木	ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 みそ ギョーザ 八丁みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆たんぱく	きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん しょうが ●たまねぎ にんにく	白飯 ごま油 大豆油 サラダ油 緑豆春雨 片栗粉 三温糖	683 Kcal 25 g 23 g
4 金	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ ツナサラダ ペイザンヌスープ かつおごまふりかけ	牛乳 魚ふりかけ ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	にんにく きゅうり しょうが にんじん ●たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	白飯 ●じゃがいも サラダ油 三温糖 片栗粉	627 Kcal 22 g 25 g
7 月	すしめし	牛乳	とりそぼろずし ちくわのいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 青のり粉 鶏肉 うす揚げ 炒り卵 焼きちくわ	しょうが ●たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ オクラ 干しいたけ	ずし飯 大豆油 サラダ油 そうめん 三温糖 天の川ゼリー 小麦粉	676 Kcal 25 g 18 g 七夕の献立
8 火	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごまマヨサラダ さわにわん	牛乳 鶏卵 豚肉 ロースハム 牛肉 大豆たんぱく	●たまねぎ きゅうり えのきたけ しょうが ごぼう 糸みつば キャベツ たけのこ にんじん 干しいたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 ごま 三温糖 片栗粉	623 Kcal 26 g 21 g
9 水	じゃこんぶうめごはん	牛乳	かぼちゃとぶたにくのてりあえ もずくのみそしる	牛乳 もずく しらす 豆腐 しお昆布 うす揚げ 豚肉 みそ	梅干し しょうが かぼちゃ えだまめ にんじん ねぎ ●たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	621 Kcal 22 g 21 g 夏バテ防止献立
10 木	しよくパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき ラタウイユ コーンチャウダー いちごジャム	牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんにく ズッキーニ トマト水煮 バジル ●たまねぎ にんじん レモングラス なす コーン ローズマリー トマト パセリ	食パン バター ジャム 三温糖 サラダ油 オリーブ油 ●じゃがいも パン粉 米粉	644 Kcal 29 g 23 g
11 金	ごはん	牛乳	ししやものごまてんぷら はりはりづけ にくじゃが	牛乳 ししやも ロースハム 豚肉	切り干し大根 ●たまねぎ もやし こんにゃく にんじん さやいんげん きゅうり	白飯 大豆油 サラダ油 小麦粉 三温糖 米粉 ごま油 ごま ●じゃがいも	639 Kcal 24 g 20 g
14 月	ごはん	牛乳	とりにくのスタミナソース ゴーヤチャンプル さつまあげのみそしる	牛乳 鶏卵 みそ 鶏肉 かつお節 豚肉 さつまあげ 木綿豆腐 大豆ペースト	ねぎ ●たまねぎ しょうが にんじん にんにく しめじ にがうり こまつな	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま油	618 Kcal 27 g 21 g
15 火	むぎごはん	牛乳	ガバオライス トマトとたまごのスープ フルーツあんぱん	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	にんにく バジル にんじん ●たまねぎ えのきたけ 赤ピーマン トマト 青ピーマン チンゲンサイ	むぎ飯 フルーツ杏仁 サラダ油 三温糖 片栗粉	603 Kcal 27 g 14 g
16 水	ごはん	牛乳	あじフライ ポテトサラダ つぼじる ひじきふりかけ	牛乳 木綿豆腐 鰯 ひじきふりかけ 鶏卵 ロースハム	きゅうり だいこん にんじん 干しいたけ ●たまねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	白飯 ●じゃがいも ごま油 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖 大豆油 サラダ油	649 Kcal 25 g 23 g 長崎県の献立
17 木	わかめごはん	牛乳	ぶたキムチ ひやしうどん	牛乳 わかめ 豚肉 糸かまぼこ	しょうが キャベツ こまつな にんにく 白菜キムチ 干しいたけ ●たまねぎ にら にんじん ねぎ	白飯 片栗粉 ごま ごま油 サラダ油 うどん 三温糖	619 Kcal 22 g 16 g
18 金	むぎごはん	牛乳	ののいちサマーカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく ●かぼちゃ バイン缶 しょうが ●なす ●たまねぎ トマトピューレー ●トマト 黄桃缶	むぎ飯 パター マスカットゼリー サラダ油 小麦粉 ミルクゼリー 大豆油 カレールウ ●じゃがいも いちごゼリー	738 Kcal 20 g 22 g 野々市市の献立

暑さに負けないための3つのポイント！

ポイントその①

夏休みのお昼ごはんが、炭水化物だけの食事にならないように！

おにぎりや、冷たいソーメン、そば、ラーメンなど炭水化物ばかりになっていませんか？トッピングに卵やお肉、野菜をたっぷりのせてバランスよく食べましょう。



ポイントその②

あまい飲み物の飲みすぎ注意！

あまい飲み物は、砂糖のとりすぎになります。量を決めるか、お茶や水、学校がお休みの夏休みには牛乳も飲むようにしましょう。

ポイントその③

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」！

夏バテをふせぐためにも、規則正しい生活リズムを保ち、三度のごはんをしっかり食べましょう。夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

