

7月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		たんぱく質
1	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナソース ピーマンのツナあえ もずくのみそしる	牛乳 まぐろフレーク しお昆布 豆腐 もずく うすあげ 豚肉 みそ	青ピーマン しょうが 黄ピーマン にんにく にんじん キャベツ ねぎ ●たまねぎ	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油		642 Kcal 24 g 25 g	
2	木	ごはん	牛乳	さかなのいるづけ もやしのすのもの にくじゃが	牛乳 ほっけ ローズハム 豚肉	にんじん きゅうり さやいんげん しょうが こんにやく もやし ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも		641 Kcal 26 g 19 g	
3	金	しよくパン	牛乳	チキンカツ ラタトゥイユ かぼちゃのこめこチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豚肉	トマト スツキーニ かぼちゃ なす パセリ にんにく ●たまねぎ	食パン 片栗粉 オリーブ油 小麦粉 白いんげん豆 バター パン粉 米粉 サラダ油 三温糖 大豆油 生クリーム		693 Kcal 33 g 26 g	
6	月	ごはん	牛乳	やきメンチ マセドアンサラダ クルトンのオニオンスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛肉	パセリ ローズマリー にんじん きゅうり こまつな エリンギ ●たまねぎ しめじ	白飯 クルトン パン粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 サラダ油		650 Kcal 27 g 22 g	
7	火	ごはん	牛乳	さかなのみそマヨネーズやき あまのがわじる たなばたゼリー のりのつくだに	牛乳 うすあげ チーズ のりのつくだに ホキ みそ	パセリ ●たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう オクラ	白飯 そうめん 片栗粉 セタデザート 三温糖 マヨネーズ パン粉		610 Kcal 22 g 17 g	
8	水	ごはん	牛乳	キヨーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 みそ ギョウザ 木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり 干しいたけ キャベツ しょうが ●たまねぎ にんにく	白飯 大豆油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 サラダ油 片栗粉		661 Kcal 23 g 22 g	
9	木	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン こまつなのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ チーズ 鶏肉	にんじん えのきたけ ブロッコリー こまつな ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉		607 Kcal 25 g 20 g	
10	金	むぎごはん	牛乳	ガバオライス トマトたまごのスープ すいか梨フルーツあんじん	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	赤ピーマン チンゲンサイ 青ピーマン にんにく すいか にんじん ●たまねぎ えのきたけ トマト バジル	白飯 大豆油 むぎ飯 マスカットゼリー 三温糖 いちごゼリー ごま油 片栗粉 グラニュー糖 杏仁豆腐 サラダ油		603 Kcal 26 g 15 g	
13	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそに はりはりあえ とんじる	牛乳 豚肉 しお昆布 うすあげ さば みそ	にんじん もやし ねぎ しょうが ごぼう ●たまねぎ 切り干し大根 きゅうり だいこん	白飯 ごま油 三温糖 じゃがいも ごま		648 Kcal 25 g 25 g	
14	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ひやしうどん おさかなふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 豚肉 焼きかまぼこ	にんじん にんにく ねぎ にら ●たまねぎ キャベツ こまつな 干しいたけ しょうが 白菜キムチ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 うどん		605 Kcal 24 g 17 g	
15	水	セルフバーガー	牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ マカロニトマトスープ メロンクリームソーダふうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉	にんじん しょうが トマト水煮 キャベツ セロリ きゅうり ●たまねぎ にんにく	パンズバーガー 大豆油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 米粉 マカロニ 三温糖 メロンクリームソーダ風ゼリー		600 Kcal 29 g 23 g	
16	木	チャーハン	牛乳	とりにくとだいずのチリソース ごもくかきたまスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉 鶏卵 大豆	にんじん しょうが きくらげ さやいんげん しょうが 青ピーマン にんにく ねぎ チンゲンサイ たけのこ	チャーハンライス 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油		617 Kcal 28 g 23 g	
17	金	むぎごはん	牛乳	ののいちサマーカレー フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト 鶏肉	●トマト ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす にんにく 黄桃缶 しょうが パイン缶	むぎ飯 マスカットゼリー ●じゃがいも ナシゼリー 小麦粉 大豆油 サラダ油 いちごゼリー バター カレールウ		724 Kcal 20 g 22 g	

※都合により献立の内容の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、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。



知っているかな？

なつやさいのいいところ



いろいろなズッキーニ

ズッキーニ
(緑・黄)



まるズッキーニ



花ズッキーニ



UFO

ズッキーニ



辛くないとうがらし
ピーマン



実は、ピーマンに含まれているビタミンCの量は、野菜の中でもトップクラス！ビタミンCは汗と一緒に外に出てしまうので、汗をたくさんかく暑い季節には、積極的にとりたいビタミンのひとつです。

1日の給食には、ピーマンが主役の和え物が出ますよ。

よく見かけるズッキーニはきゅうりににっていますが、かぼちゃの間隔です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があり、丸い形のもの、花がついたものなどがあり、緑、黄、白など、色もさまざまです。