



# 7月 予定献立表

日	曜	献立	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	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)
1	水	ごはん ふりかけ 牛乳 ひむろちくわのいそべあげ ひじきとツナのいために かぼちゃのみそする れいとうあんず	<b>ひむろの日のこんだて</b> 牛乳 さけふりかけ 氷室ちくわ 青のり ひじき まぐろフレーク 厚揚げ みそ	にんじん こんにやく 枝豆 かぼちゃ たまねぎ さやいんげん 冷凍あんず	白飯 小麦粉 米粉 油 三温糖 ごま	E 729
						P 25.6
						F 24.0
2	木	こめこパン 牛乳 さかなのクラッカーあげ きりぼしだいこんのケチャップ いため えびボールとレタスのスープ	牛乳 ホキ 鶏卵 ロースハム えびボール	切干大根 コーン ピーマン たまねぎ にんじん ●しいたけ レタス	米粉パン 小麦粉 クラッカー パン粉 油 三温糖	E 677
						P 32.2
						F 25.5
3	金	ごはん 牛乳 ギョーザ ナムル マーボーはるさめ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉 みそ 赤だしみそ	ぜんまい水煮 もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ	白飯 ナムルドレッシング 油 はるさめ 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	E 592
						P 20.9
						F 15.3
6	月	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくのパーベキューソース マカロニサラダ とうがんじる	牛乳 ひじきふりかけ 鶏肉 チーズ 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 冬瓜 ねぎ	白飯 小麦粉 片栗粉 油 パスタ マヨネーズ	E 662
						P 25.6
						F 22.3
7	火	わかめごはん 牛乳 ししゃものからあげ なすのみそいため たなばたそうめん たなばたゼリー	<b>セタのこんだて</b> 牛乳 ししゃもからあげ 豚肉 みそ 赤だしみそ	なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり 干しいたけ	わかめ飯 油 ごま油 三温糖 ごま そうめん セタゼリー	E 827
						P 25.7
						F 27.9
8	水	ごはん 牛乳 うめぼし ぶたにくのスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそする	牛乳 豚肉 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 糸かつお もずく 厚揚げ みそ	梅干し ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ にんじん たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	E 750
						P 30.0
						F 29.5
9	木	バターロール 牛乳 なつやさいのオムレツ パスタジェノベーゼ コンソメジュリアン	牛乳 ウィンナー 鶏卵 チーズ えび	たまねぎ 赤ピーマン なす しょうが にんにく にんじん ●バジル キャベツ えのきたけ ピーマン	バターロール じゃがいも バター スパゲッティ オリーブ油 三温糖	E 698
						P 30.0
						F 29.2
10	金	にくみそどん 牛乳 わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 焼きかまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン えのきたけ	麦飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 油 ブルーベリーゼリー	E 622
						P 22.3
						F 15.9
13	月	ごはん 牛乳 さかなのいろづけ きゅうりのゆかりあえ めったじる	牛乳 ふくらぎ 豚肉 みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ゆかり たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ	白飯 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	E 650
						P 24.6
						F 20.7
14	火	ミルクコッペパン 牛乳 タンドリーチキン シーザーサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン きゅうり かぼちゃ パセリ	ミルクコッペ クルトン シーザードレッシング バター 小麦粉 生クリーム	E 699
						P 28.7
						F 29.3
15	水	ごはん 牛乳 チンジャオロースー とうもろこし サンラータン	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン とうもろこし もやし えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 油 片栗粉 ごま油	E 606
						P 26.5
						F 15.5
16	木	とびうめごはん 牛乳 とりにくとだいのチリソース ひやしうどん れいとうパイン	牛乳 鶏肉 ●大豆 わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん きゅうり 干しいたけ 冷凍パイン	飛び梅飯 片栗粉 油 三温糖 うどん	E 777
						P 27.2
						F 24.9
17	金	ののいちしサマーカレー 牛乳 フルーツカクテル	<b>味めぐり 野々市のサマーカレー</b> 牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが ●たまねぎ ●トマト ●かぼちゃ ●なす りんご ●ピーマン もも(缶) みかん(缶) パイン(缶)	麦飯 ●じゃがいも 油 カレールウ バター 小麦粉 カクテルゼリー 三温糖	E 707
						P 17.3
						F 16.3

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●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