

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 金	ごはん 牛乳 ひむろちくわのかわりあげ ふときゅうりとツナのあえもの かぼちゃのみそしる あんず	牛乳 氷室ちくわ みそ まぐろフレーク あつ揚げ あおのり	しょうが 大きゅうり きゅうり にんじん もやし ●たまねぎ かぼちゃ いんげん あんず	白飯 小麦粉 米粉 油 三温糖	E 722 P 26.5 F 22.8
4 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 堅豆腐 かつお節 もずく うす揚げ みそ	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 油 三温糖 ●じゃがいも	E 728 P 29.5 F 27.5
5 火	バターロール 牛乳 なつやさいのグラタン えびボールとレタスのスープ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ えびボール	●なす ●ズッキーニ ●たまねぎ ピーマン にんにく トマト(缶) にんじん ●しいたけ レタス ●モロッコいんげん	バターロール ひよこ豆 マカロニ パン粉 油 さくらんぼゼリー	E 666 P 27.6 F 24.1
6 水	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくのレモンソース とうふとじゃこのサラダ にらたまスープ	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 ちりめん 塩こんぶ 鶏卵 野菜わかめふりかけ	キャベツ にんじん きゅうり ●たまねぎ にんにく しょうが しめじ にら もやし たけのこ水煮 レモン果汁	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油	E 623 P 25.2 F 19.3
7 木	ゆかりごはん 牛乳 とびうおフライ ひじきのいために たなばたそうめん たなばたゼリー	牛乳 とびうお 鶏卵 ひじき あさり佃煮 さつま揚げ	いんげん しょうが にんじん きゅうり 干しいたけ	ゆかり飯 小麦粉 パン粉 油 ごま そうめん 三温糖 セタゼリー	E 791 P 31.0 F 21.9
8 金	ごはん 牛乳 ギョーザ もやしのナムル マーボーはるさめ	牛乳 ギョーザ 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	白飯 油 はるさめ 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	E 645 P 20.8 F 19.7
11 月	ごはん 牛乳 さかなのいろづけ きゅうりのピリから めったじる	牛乳 ほっけ 豚肉 あつ揚げ 大豆 みそ	きゅうり にんじん にんにく しょうが ●たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ●じゃがいも	E 669 P 27.3 F 22.2
12 火	ミルクしよくパン ジャム 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	●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	ミルク食パン 油 ごま油 バター 小麦粉 片栗粉 白いんげん豆 生クリーム ブルーベリージャム	E 644 P 26.4 F 26.0
13 水	ごはん ふりかけ 牛乳 チンジャオロースー とうもろこし とうがんのサンラータン	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 のり香味ふりかけ	たけのこ水煮 赤ピーマン ●たまねぎ にんにく しょうが ピーマン とうもろこし にんじん もやし とうがん	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 油	E 614 P 26.0 F 16.0
14 木	ごはん 牛乳 とりにくとだいたいのごまからめ ひやしうどん オレンジゼリー	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 にんじん きゅうり 干しいたけ	白飯 油 片栗粉 三温糖 ごま うどん オレンジゼリー	E 777 P 28.1 F 24.4
15 金	ごはん 牛乳 ししやものハーブフリッター きりぼしだいこんの ケチャップいため キャベツとさつまあげのみそしる	牛乳 ししやも ベーコン さつま揚げ 大豆 みそ	コーン ピーマン キャベツ にんじん えのきたけ ハーブ 切干大根 ねぎ	白飯 米粉 小麦粉 マヨネーズ 油 三温糖	E 625 P 26.3 F 20.8
19 火	ミルクロール 牛乳 パルメジアーナ カチュンバー ドブラジヤ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉 ベーコン ウインナー	きゅうり セロリー ●たまねぎ にんじん ●トマト トマト(缶) いんげん パセリ ハーブ にんにく レモン果汁	ミルクロール マヨネーズ パン粉 油 オリーブ油 白いんげん豆 ●じゃがいも	E 742 P 28.9 F 34.6
20 水	ののいちサマーカレー 牛乳 ヤーコンいりフルーツカクテル	牛乳 豚肉 チーズ	●かぼちゃ ●たまねぎ ●なす にんにく しょうが ●トマト ●ピーマン みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) ●ヤーコン	麦飯 ●じゃがいも 油 カレールー バター 小麦粉 カクテルゼリー 三温糖	E 739 P 18.2 F 17.9

※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

お知らせ

## Let's Cooking 夏休みの朝ごはん

【日時】 8月2日(火) 10時~13時30分

【場所】 野々市市保健センター(三納3丁目)

【参加費】 300円

【内容】 自分で作る朝ごはんメニュー

「ケチャップライス」「ふわふわオムレツ」

「ガーリックドレッシングサラダ」「オニオンスープ」

【対象】 野々市市内の小学校 4.5.6年生

【講師】 市内小中学校の栄養士3人

【定員】 25名(先着順)

【持ち物】 エプロン、三角巾

【申込み】 野々市市小学校給食センター ☎248-2090



料理教室を開催します。夏休みの朝ごはんを自分で作ってみませんか？たくさんの参加お待ちしております！

