

7月 学校給食献立表

野々市 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 たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
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 夏バテ防止献立
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 ロースハム 豚肉	にんじん きゅうり さやいんげん しょうが にんにく 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	ズッキーニ 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 セタ献立
8	水	ごはん	牛乳 キョーザ 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 トマトとたまごのスープ すいかいりフルーツあん	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	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 豆腐 豚肉 鶏卵	にんじん しょうが きくらげ トマト水漬 しょうが セロリ きゅうり ●たまねぎ にんにく	ハンズバーガー 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 ●たまねぎ 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 野々市サマーカレー

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※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

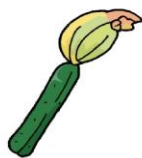
ズッキーニ
(緑・黄)



丸ズッキーニ



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。