

# 7月 学校給食献立表

野々市市立富陽 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	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品			
1	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	にんじん ●たまねぎ トマト スズキーニ キャベツ トマト水煮 なす しめじ にんにく	白飯 オリーブ油 パン粉 三温糖 サラダ油	618 Kcal 28 g 19 g	
2	火	ごはん	牛乳	ギョウザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳 豚肉 ギョウザ 八丁みそ ロースハム あつあげ	にんじん 干しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし ●たまねぎ ねぎ たけのこ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 大豆油	645 Kcal 23 g 24 g	
3	水	じゃこんぶうめごはん	牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ さわにわん	牛乳 大豆 しらす干し 豚肉 しお昆布 青のり粉	にんじん たけのこ 糸みつば 干しいたけ うめぼし えのきたけ ごぼう	白飯 片栗粉 ●じゃがいも 大豆油	612 Kcal 24 g 19 g	
4	木	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきサラダ とんじる	牛乳 鶏卵 チーズ みそ ひじき 豚肉 鶏肉 うすあげ	にんじん コーン ねぎ ●たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう きゅうり こんにやく	白飯 ごま パン粉 マヨネーズ 三温糖 ●じゃがいも	639 Kcal 28 g 21 g	
5	金	すしめし	牛乳	とりそぼろずし よかたはべんのいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 四方はべん 青のり粉 うすあげ 鶏肉 炒り卵	にんじん えだまめ ほうれんそう オクラ 干しいたけ しょうが ●たまねぎ	すし飯 そうめん 三温糖 セタデザート 小麦粉 サラダ油 米粉 大豆油	710 Kcal 30 g 18 g 七夕こんだて	
8	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめみりんがらめ 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 キャベツ 黄ピーマン ●たまねぎ にんじん ねぎ うめびしお	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油	664 Kcal 26 g 25 g 夏バテ防止こんだて	
9	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうばんこやき ハムサラダ ポークピーンズ かつおふりかけ くるすのすぶた とうふとたまごのスープ	牛乳 豚肉 魚ふりかけ 大豆 鶏肉 大豆ペースト ロースハム	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー にんにく にんにく キャベツ レモングラス	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 ●じゃがいも サラダ油	633 Kcal 28 g 19 g	
10	水	ねぎチャーハン	牛乳	としやものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉	にんじん 干しいたけ 赤ピーマン しょうが たけのこ 青ピーマン ねぎ にんにく チンゲンサイ ●たまねぎ	チャーハンライス 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油 サラダ油	628 Kcal 27 g 21 g	
11	木	ごはん	牛乳	ししやものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ししやも 豚肉	にんじん キャベツ ●たまねぎ ゆかり粉 きゅうり さやいんげん ねぎ こんにやく	白飯 ●じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油	607 Kcal 22 g 19 g	
12	金	むぎごはん	牛乳	ガバオライス はるさめスープ ヨーグルトアイス	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 大豆たんぱく	黄ピーマン こまつな 干しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが 青ピーマン ●たまねぎ もやし にんじん バジル ねぎ	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	603 Kcal 28 g 16 g	
15	月	<b>海の日</b> 							
16	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かんこくのりのサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 ベーコン のり 鶏卵 鶏肉 糸かまぼこ	にんじん きゅうり こまつな にんにく トマト ●たまねぎ キャベツ えのきたけ	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油	633 Kcal 25 g 23 g	
17	水	しょくパン	牛乳	さけのムニエル マセドアンサラダ クルトンのオニオンスープ ミルクオーコヒー	牛乳 鮭 ロースハム 鶏肉	にんじん ●たまねぎ パセリ エリンギ レモン しめじ きゅうり	食パン クルトン サラダ油 米粉 オリーブ油 三温糖 バター ●じゃがいも マヨネーズ	636 Kcal 30 g 25 g フランスこんだて	
18	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	にんじん こまつな ねぎ いら 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが 白菜キムチ ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 うどん	611 Kcal 22 g 16 g	
19	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	●トマト しょうが バイン缶 ●かぼちゃ ●たまねぎ トマトピューレー ●なす にんにく もも缶	むぎ飯 マスカットゼリー ●じゃがいも ミルクゼリー カレールウ 小麦粉 サラダ油 ●ヤーコンジャム いちごゼリー 大豆油 バター	746 Kcal 20 g 22 g 20 g ののいちサマーカレー	

※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

毎日の給食を更新しています。  
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

### うまみたっぷりトマト

トマトにはうまみ成分の  
**グルタミン酸**が豊富です。  
ラタトゥイユやポークピーンズ  
などの煮込み料理にも、トマトが  
たくさん使われています。  
おいしさのひみつはトマトの旨味  
にあるようですね。



### 辛いとうがらし ピーマン



実は、ピーマンに含まれるビタミン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してしまうので、積極的にとりたいビタミンのひとつです。  
8日はピーマンが主役の和え物ができますよ。

### イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵型なすや長なす、丸なす、白なすなどの色や形もさまざまな品種があります。

