

7月

給食予定献立表

7月の給食目標 **暑さに負けない食事をしよう**

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] 中には含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] 中には含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1月	ごはん		米	エネルギー 831 kcal	毎日の食事をよくかんで食べていますか。現代は昔に比べて、やわらかい食べ物が増えて、かむ回数	10	豚肉と昆布の炊き込みごはん	小麦	米 ぶた肉 ごぼう 大麦 えだまめ 酒 油 砂糖 みりん しょうが しょうゆ ごんぶ	エネルギー 823 kcal	にんじんしりしりは沖縄県全体で食べられている郷土料理で、「しりしり」という言葉は沖縄の方言で「干切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて作るのが一般的です。にんじんは免疫力を高めるカロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表で、彩りもよいので給食にはよく使われる野菜です。
	えびシューマイ	卵・小麦	えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ほたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)	たんぱく質 32.4 g	が減っています。よくかむことは、虫歯予防や味覚・脳の発達、消化の促進につながります。カレーライスや麻婆豆腐などついついかまずに食べてしまうようなメニューの時は、よくかむことができる副菜をつけて意識してかむ回数を増やしましょう。		たまごやき	卵	厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油)	たんぱく質 31.7 g	
	切り干し大根の中華あえ		キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	脂質 24.2 g			にんじんしりしり	魚	にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう	脂質 25.0 g	
麻婆豆腐		豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ水煮 赤みそ たら しょうゆ かたくり粉 酒 砂糖 しいたけ にんにく しょうが 油 トウモロコシ ごま油	カルシウム 419 mg		水	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム 342 mg		
牛乳		牛乳	食塩相当量 3.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2 g		
2月	バターロール	小麦・乳・卵	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 パン酵母 塩 ぶどう糖	エネルギー 706 kcal	小菊かほちゃは能登地方で伝統的に作られる能登野菜のひとつです。上から見ると菊の花のように見える小さなかほちゃです。普通のかほちゃよりも水分が多いので、だしをよく吸収する煮物など和食に使われることが多いです。今日は小菊かほちゃを使ったミートソースにチーズをのせて焼いた新メニューです。地元でとれる能登野菜に親しみを持てるといいですね。	11	夏野菜カレー	小麦	米 大麦	エネルギー 843 kcal	もうすぐ夏休みになります。給食がなく、1日3食おうちで食べる夏休みは料理をやってみるチャンスです。おうちの人が料理を作るのを手伝ったり、家庭科で習った料理に一人で挑戦してみるのもいいですね。七尾市の給食メニューを紹介しているクックパッドも参考にしてみてください。
	小菊かほちゃのミートソース焼き	小麦・乳	小菊かほちゃ 玉ねぎ ぶた肉 牛肉 トマト マカロニ チーズ 中濃ソース 赤ワイン 油 ｸﾞﾙｰｽﾞ 米粉 砂糖 にんにく 塩 こしょう	たんぱく質 30.4 g			(カレーソース)	小麦	玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 小菊かほちゃ ぶた肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ ｸﾞﾙｰｽﾞ 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質 25.9 g	
	キャベツと糸かまのサラダ	魚	キャベツ こまつな かまぼこ【魚】 きゅうり にんじん ｸﾞﾗｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂質 25.5 g			コーンとおじゃこの骨太サラダ	魚・乳	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし しらす干し チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂質 26.4 g	
お豆と野菜のポトフ		じゃがいも 玉ねぎ にんじん とり肉 いんげん豆 さやいんげん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 377 mg		すいか		すいか	カルシウム 371 mg			
牛乳/夏みかんゼリー		牛乳 / 夏みかんゼリー(あまなつ 砂糖)	食塩相当量 2.4 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g			
3月	ごはん		米	エネルギー 856 kcal	さばのような背中の青い魚は、DHA や EPA とよばれる体によい脂が含まれ、血液の流れをよくして生活習慣病を予防したり、頭のはたらきをよくしてくれます。七尾市は石川県でとれた魚を積極的に給食に使っています。地元でとれた魚を味わって食べましょう。	12	ごはん		米	エネルギー 821 kcal	今日は沖縄をテーマにした献立です。亜熱帯 海洋性 気候の沖縄県では、ゴーヤ・パイナップル・サトウキビなど個性豊かな農産物が生産されています。また、海にかこまれているのでもずくなどの海藻もよく食べられています。ゴーヤはビタミンCを豊富に含んでいて肉や卵などのたんぱく質といっしょにとることがおすすめです。苦みを抑えるために、塩でもんでからチャンブルーにします。
	さばの香味焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが トウモロコシ	たんぱく質 37.9 g			飛び魚の天ぷら	魚・小麦	とびうお 小麦粉 米粉 油 ごま 酒 塩	たんぱく質 29.2 g	
	青菜のごまあえ		こまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	脂質 24.7 g			ゴーヤチャンブルー	卵	たまご 厚揚げ ゴーヤ ぶた肉 玉ねぎ 油 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう	脂質 25.4 g	
車心のたまごとし	卵・小麦	たまご じゃがいも 玉ねぎ とり肉 ねぎ にんじん 車心【小麦】 しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	カルシウム 373 mg		沖縄もずくのみそ汁		玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずく みそ 煮干しだし	カルシウム 351 mg			
牛乳		牛乳	食塩相当量 2.9 g		牛乳/パインクレープ	乳/	牛乳 / パインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 パインアップル 水あめ)	食塩相当量 2.1 g			
4月	ごはん		米	エネルギー 794 kcal	給食には毎日牛乳がつかます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率がよく、手軽にカルシウムをとることができます。また、スポーツ後に速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。夏休みなど給食がないときでも、意識して牛乳を飲むようにしましょう。	16	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 786 kcal	今日はフランス献立です。ムニエルはフランス料理に代表される魚の調理法のひとつで、塩こしょうで下味を付けて小麦粉などの粉をまぶしバターで焼きます。ラタトゥイユは野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、水を入れずに煮込む料理です。夏野菜をたくさん使い野菜のうま味を味わうことができます。
	鶏肉のスタミナ焼き	魚	とり肉 しょうゆ 砂糖 ごま 油 にんにく トウモロコシ	たんぱく質 35.5 g			白身魚のムニエル	魚・小麦・乳	タラ 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう	たんぱく質 30.9 g	
	夏野菜の和風サラダ		かほちゃ 赤パプリカ 大豆 とうもろこし ハム 油 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ	脂質 23.9 g			ラタトゥイユ	卵	なす 玉ねぎ スズキニ トマト 赤パプリカ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう	脂質 28.8 g	
油揚げと野菜のみそ汁		豆腐 玉ねぎ こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 384 mg		コーンポタージュ	乳	牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 とりがらだし コンソメ 油 スキムミルク パセリ 塩 こしょう	カルシウム 415 mg			
牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g		牛乳/フランジエ風デザート	乳/	牛乳 / フランジエ風デザート(豆乳クリーム 砂糖 水あめ いちご果汁 米粉)	食塩相当量 3.8 g			
5月	ごはん		米 とうもろこし 玉ねぎ 大麦 油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 783 kcal	今日は七夕献立です。お星さまのコロッケと七夕ゼリー、そうめんと星形のオクラを天の川に見たてたスープです。オクラは夏が旬の野菜で、独特の粘りの成分には血圧を下げたり、消化を助けくれるはたらきがあります。ビタミン類も多く含まれ、体の免疫力を高めてくれる野菜です。	17	ちらしずし	えび・卵	米 えび 油揚げ にんじん 酢 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しいたけ しょうゆ 酒 塩	エネルギー 878 kcal	暑い夏は食欲が落ち、食事を簡単なものにしてしまいがちですが、栄養バランスがくずれると、夏バテの原因にもなります。酸味を付けたり、しょうが・にんにく・ごま油などで香りを付けると食欲アップにつながります。かほちゃ・なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は水分とビタミンをいっしょにとることができます。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。
	お星さまコロッケ	小麦	お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉) 油	たんぱく質 22.1 g			野菜のかき揚げ	小麦	野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこし でん粉 塩 油) 油	たんぱく質 32.1 g	
	ひじきとツナのサラダ	魚・乳	キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 ひじきの佃煮【ごま】 チーズ 酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 22.9 g			夏の豚汁		かほちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし ごま油	脂質 29.3 g	
天の川スープ	小麦	玉ねぎ オクラ にんじん そうめん ベーコン とりがらだし コンソメ しいたけ しょうゆ	カルシウム 394 mg		冷凍みかん		みかん	カルシウム 495 mg			
牛乳/七夕ゼリー		牛乳 / 七夕ゼリー (みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天)	食塩相当量 2.9 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6 g			
8月	ごはん		米	エネルギー 800 kcal	みょうがは6～10月が旬の野菜です。日本各地に自生していますが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特の香り成分は食欲をアップさせる、消化のはたらきを助ける、血液の流れをよくするなどの効果があります。食欲が落ちる暑い夏にぴったりの香味野菜です。	18	ごはん/ふりかけ		米 / 穀物ふりかけ (でんぶん 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえ のり 塩 キヌア)	エネルギー 820 kcal	給食の卵は石川県でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割ってくださっています。卵には、食物繊維やビタミンC以外の栄養成分がバランスよく含まれています。野菜と一緒に食べると卵に含まれない栄養もしっかりとることができます。
	あじフライ	魚・小麦	あじ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう	たんぱく質 33.5 g			揚げ鶏の甘酢ソース		とり肉 油 かたくり粉 酢 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油	たんぱく質 33.8 g	
	ひじきの五目煮		とり肉 にんじん こんにゃく さやいんげん しょうゆ ひじき 酒 砂糖 みりん ごま油	脂質 23.0 g			きゅうりの中華あえ		きゅうり キャベツ もやし にんじん 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ ごま 中華スープ	脂質 24.1 g	
みょうがのみそ汁		玉ねぎ こまつな 油揚げ えのきたけ みそ みょうが 煮干しだし	カルシウム 413 mg		たまごスープ	卵	たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	カルシウム 411 mg			
牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g		牛乳/ヨーグルト	乳/乳	牛乳 / ヨーグルト	食塩相当量 2.4 g			
9月	白ごまトースト	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 バター 砂糖 れん乳 ごま	エネルギー 814 kcal	太きゅうりは石川県の金沢市で生まれた加賀野菜です。ぶつうのきゅうりの何倍もの大きさですが、実はやわらかく生食だけでなく、炒めたり煮たりの加熱調理にも向いています。日持ちがよく長期間の保存が可能です。皮は少し固いので、給食で使う時は皮が縦じま模様になるようにむいています。	19	ビビンバ	小麦	米 大麦	エネルギー 843 kcal	ビビンバは韓国語で混ぜご飯を意味する、韓国の代表的な料理です。ご飯の上にナムルや肉、ぜんまい、卵などをのせた料理で、コチュジャンやごま油をのせてスプーンでかき混ぜて食べます。給食ではぜんまいのかわりに切干大根をいれて歯ごたえを出しています。野菜もたっぷりとれる、人気の給食メニューです。
	肉だんご		肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにく しょうが 塩 砂糖 酒 しょうゆ 酢 ｸﾞﾙｰｽﾞ)	たんぱく質 30.9 g			(ビビンバの具)		牛肉 もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごまごま油	たんぱく質 29.1 g	
	太きゅうりとひじきの彩りサラダ	卵・乳	キャベツ 太きゅうり とうもろこし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん チーズ ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 31.5 g			春巻き	小麦	春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油	脂質 28.8 g	
野菜たっぷりトマトスープ	小麦	じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 481 mg		わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 ねぎ えのきたけ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒	カルシウム 351 mg			
牛乳		牛乳	食塩相当量 3.5 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			

※都合により献立は変更になることがあります。