



7月 学校給食献立表



野々市小学校給食センター

日	曜	献立名		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	エネルギー	
		主食	牛乳 おかず				たんぱく質	
3	月	ごはん	とりにくのみそチーズやき ベーコンサラダ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 ベーコン 鶏肉 あつあげ 白みそ 大豆ペースト みそ チーズ	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 ●じゃがいも サラダ油	648 Kcal 29 g 23 g 御6年合宿	
4	火	ごはん	さんみやき もやしのあえもの カレーうどん	牛乳 鶏肉 さつまあげ うすあげ 豚肉	にんじん もやし ねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 うどん カレールウ	617 Kcal 23 g 16 g 御6年合宿	
5	水	じゃこんぶうめごはん	とりじゃがオイマヨいため とうがンスープ	牛乳 しらす干し かつお節 しお昆布 鶏肉 豚肉	にんじん ●たまねぎ しょうが ブロッコリー 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ とうがん うめぼし コーン	白飯 ごま 片栗粉 大豆油 ●じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ	606 Kcal 24 g 19 g 御6年合宿	
6	木	ごはん	ユーリンチー パンサンサー とうふとトマトのスープ	牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 ベーコン	にんじん しょうが もやし チンゲンサイ にんにく トマト きゅうり ねぎ ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 緑豆春雨	602 Kcal 26 g 18 g	
7	金	すしめし	とりそぼろずし とびうおのいそべフライ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 うすあげ 鶏肉 青のり 鶏卵 とびうお	にんじん しょうが オクラ 干しいたけ ほうれんそう ●たまねぎ えだまめ	すし飯 そうめん 三温糖 セタデザート 小麦粉 サラダ油 パン粉 大豆油	668 Kcal 31 g 16 g 七夕献立	
10	月	ごはん	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 鶏卵 もずく 豚肉 かつお節 ランチョンミート 焼きかまぼこ 木綿豆腐 みそ	にんじん にんにく こまつな にながり ねぎ ●たまねぎ しょうが	白飯 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖 大豆油	662 Kcal 27 g 24 g 富6年無	
11	火	ごはん	とりにくのごうそうばんこやき ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー レモングラス コーン トマト水煮 ローズマリー ●たまねぎ にんにく キャベツ	白飯 白いんげん豆 バター 三温糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油 ●じゃがいも サラダ油	645 Kcal 30 g 19 g 富6年無	
12	水	ごはん	さかなのいろづけ はりはりづけ とんじる	牛乳 うすあげ さば みそ ロースハム 豚肉	にんじん きゅうり ねぎ しょうが ごぼう こんにやく 切り干し大根 ●たまねぎ もやし だいこん	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 ●じゃがいも	655 Kcal 27 g 23 g 富6年・野6年3・4組無	
13	木	ごはん	ハンバーグ ラタトゥイユ じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 鶏卵 大豆ペースト 豚肉 ベーコン わかめ 牛肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ	トマト スズキニ トマト水煮 ●たまねぎ にんじん なす こまつな にんにく	白飯 サラダ油 パン粉 オリーブ油 三温糖 ●じゃがいも	636 Kcal 27 g 20 g 野6年無/野小献立会	
14	金	ごはん	はるまき もやしのナムル マーボ豆腐	牛乳 大豆たんぱく 春巻き 木綿豆腐 糸かまぼこ 八丁みそ 豚肉	こまつな たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ もやし しょうが ●たまねぎ にんにく	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油	724 Kcal 26 g 27 g 野6年1・2組無	
17	月	海の日						
18	火	わかめごはん	ぶたキムチ ひやしうどん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ わかめ	にんじん にんにく ねぎ にら ●たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ しょうが 白菜キムチ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 うどん	612 Kcal 22 g 16 g	
19	水	ロールパン	タンダーチキン コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ももヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ロースハム ベーコン	パプリカウダー しょうが もも にんじん にんにく ●かぼちゃ キャベツ ●たまねぎ きゅうり	ロールパン 白いんげん豆 サラダ油 片栗粉 米粉 バター 小麦粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	621 Kcal 29 g 26 g	
20	木	むぎごはん	ののいちサマーカレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	トマト しょうが 黄桃缶 ●かぼちゃ ●たまねぎ バイン缶 トマトピューレー なす パナナ にんにく みかん缶	むぎ飯 りんごゼリー サラダ油 ●じゃがいも マスカットゼリー 大豆油 小麦粉 カクテルゼリー バター ヤーコンジャム 三温糖 カレールウ	745 Kcal 19 g 21 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。

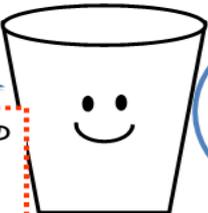
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

「水分ほきゅう」には、何をのめばいいの？

お茶や水が
おすすめです。



運動などで、
汗をいっぱい
かいたときは、
スポーツドリンクも
おすすめです。

ジュースなどあまい飲み物は、さとうの
とりすぎになるよ。
おやつおやつの時間時間に量量を決めて飲もうね。

