

日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等		
1	木	白飯	牛乳	<b>【氷室献立】</b> 氷室ちくわの磯辺揚げ 切干大根のサラダ 豚肉 あつあげ 豚汁 ふりかけ			氷室ちくわ みそ ベーコン 豚肉 あつあげ	牛乳 青のり粉 魚のりかけ	赤ピーマン にんじん	生姜 だいこん 切り干し大根 たまねぎ コーン ねぎ きゅうり	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	826 32 24 氷室献立			
2	金	白飯	牛乳	魚の色づけ 太きゅうりの昆布あえ あげと玉ねぎのみそ汁 もものタルト		ほっけ 糸かまぼこ うすあげ みそ	牛乳 しお昆布	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 太きゅうり だいこん きゅうり えのきたけ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 ももタルト	大豆油 ごま	845 30 24				
5	月	白飯	牛乳	マヨチキンのフ레이크焼き フレンチサラダ クラムチャウダー		鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも コーンフ레이크 米粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター 生クリーム	850 35 24				
6	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ アーモンドサラダ かき玉みそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 ロースハム 大豆ペースト さつまあげ みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 アーモンド	868 39 27				
7	水	すし飯	牛乳	<b>【七夕献立】</b> そぼろ寿司 飛魚の香草フライ 天の川汁(冷し) 七夕デザート		鶏肉 鶏卵 とびうお 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	しょうが 干しいたけ えだまめ パジル ねぎ	すし飯 そうめん 三温糖 天の川ゼリー 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	879 39 16 七夕献立				
8	木	白飯	牛乳	ギョウザ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐		ギョウザ ハ丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	855 32 28				
9	金	コッパ	牛乳	カレードックパン ベーコンポテト ポークビーンズ		鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト水煮 たまねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	コッパパン 白いんげん豆 レンズ豆 マカロニ 三温糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 カレールウ バター	834 37 32				
12	月	白飯	牛乳	ミートポテトグラタン ツナサラダ トマトとたまごのスープ ふりかけ		牛肉 豚肉 まぐろフ레이크 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ 野菜ふりかけ	にんじん トマト水煮 たまねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉	オリーブ油 サラダ油	828 32 25				
13	火	白飯	牛乳	<b>【夏バテ防止献立】</b> 豚肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁		豚肉 スパム かとお節 あつあげ みそ 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	889 36 33 夏バテ防止献立				
14	水	麦飯	牛乳	ガバオライス ウンセンスープ デザート		鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	パジル にんじん チンゲンサイ 赤・黄・緑ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	麦飯 デザート 三温糖 米粉 マロニー	サラダ油	922 35 28				
15	木	白飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き ごぼうのごまサラダ 小松菜と揚げの味噌汁		鮭 みそ 糸かまぼこ あつあげ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 ごま	865 33 33				
16	金	白飯	牛乳	鶏肉と夏野菜の揚げからめ 冷やしうどん ひとろチーズ		鶏肉 うすあげ	牛乳 わかめ チーズ	黄ピーマン にんじん	スッキーニ きゅうり なす 干しいたけ たまねぎ しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	大豆油	830 31 24				
19	月	白飯	牛乳	油淋鶏 パンサンスー ワンタンスープ		鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	ワンタン 大豆油 ごま油	804 34 21				
20	火	麦飯	牛乳	<b>【野々市市サマーカレー献立】</b> 野々市市サマーカレー 福神漬 フルーツカクテル		豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 青ピーマン トマト	なす 福神漬 パイナップル たまねぎ にんにく 黄桃缶 しょうが バナナ	麦飯 じゃがいも 三温糖 小麦粉 ヤコンジャム 米粉 ヤコンコンポート	大豆油 サラダ油 カレールウ バター	932 21 25 野々市市サマーカレー				

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市市産食材・・・しいたけ・大豆・たまねぎ・かぼちゃ  
 なす・じゃがいも・にんじん・トマト・ヤーコン・ハーブ

夏野菜を食べよう

**トマト**  
 南米が原産で、日本にはポルトガルから伝わりました。食用になったのは明治時代からだそうです。栄養はビタミンAとCが多く抗酸化作用があるので、老化防止にも効果があるそうです。ビタミンが豊富なので夏バテ予防にも役立ちそうです。



**きゅうり**  
 カリウムを多く含んでいるので、塩分を体の外へ出す働きがあります。利尿効果もあり、体内の水分調整にも役立っています。また、体を冷やす働きがあるとされていて暑い夏にぴったりの野菜です。



**なす**  
 ほとんどは水分ですが、皮の紫色にはナスニンが含まれており抗酸化作用があります。なすにも体を冷やす働きがあるので、夏にぜひ食べたい野菜です。油と相性が良いので、油と一緒に料理するとおいしく食べられます。

