

# 7月 給食予定献立表

七尾市田鶴浜学校給食センター

日曜日	こ  ん だ  て	アレルギー 対応	使っている食品  ＊【  】の中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【小】	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  ＊【  】の中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【小】	ひとくちメモ		
3月	ごはん		米	エネルギー 672 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。	12月	カレーピラフ	（小麦）	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 626 kcal	私たちの身体の60～70％は水分です。暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいのでこまめな水分補給が大切です。ふだんは水や麦茶、運動して汗をかいいたときはスポーツドリンクを飲むなど水分のとり方を工夫しましょう。また食事や食べ物からも水分補給はできるのでスープやみそ汁、水分を多く含む野菜や果物も上手に利用しましょう。		
	えびシューマイ	えび・小麦・卵	えびしゅうまい（えび たまねぎ たら 植物油 パン粉 でんぷん）	たんばく質 29.0 g			カレーピラフ（具）		たまねぎ とり肉 赤ワイン 赤パプリカ 枝豆 にんにく 油 コンソメ トマトチャップ クスターノカレー粉 こしょう	たんばく質 21.6 g			
	切り干し大根とツナのあえ物	魚	キャベツ きゅうり まぐろ水煮【魚】 にんじん 切干大根 酢 ごま 酒 レモン果汁 砂糖 しょうゆ	脂 質 29.1 g			レモンマヨサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり ロースハム ノイグドレッシング レモン果汁 こしょう	脂 質 32.8 g			
	麻婆豆腐		木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ みそ にら しょうゆ 三温糖 片栗粉 酒 しいたけ しょうが にんにく トマト チャップ ごま油	カルシウム 379 mg			夏野菜のバスタースープ	小麦	たまねぎ スッキーニ とり肉 こまつな トマト にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム 300 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g			
4月	ごまきなこトースト	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 きなこ ごま 砂糖 牛乳 バター はちみつ	エネルギー 657 kcal	じゃがいもは夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。ビタミンCも含まれ、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているので保存時や加熱してもこわれにくいのが特徴です。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	13月	ビビンバ（麦ごはん）	（小麦）	米 大麦	エネルギー 657 kcal	「つみれ」は、七尾市内の水産加工会社より無償提供していただきました。この会社では、SDGs認定を受け、食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図っているそうです。「12つくる責任、つかう責任」の目標に取り組み、その一環として七尾市の未来を作る子どもたちへと学校給食食材として提供してくださっています。		
	チーズ肉だんご	乳・卵・小麦	チーズ肉だんご（鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆たんばく 小麦たんばく チーズ パン粉 醤油 マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんご ワイン）	たんばく質 29.6 g			ビビンバ（具）		牛肉 切干大根 油 しょうゆ 酒 砂糖 こまつな にんじん もやし ごま ごま油	たんばく質 25.2 g			
	じゃがいものシャキシャキサラダ		じゃがいも キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質 37.0 g			揚げギョーザ	小麦	ぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんばく 砂糖 塩 小麦粉 大豆粉） 油	脂 質 29.7 g			
	お豆と野菜のスープ		チンゲンサイ たまねぎ とり肉 にんじん 大豆 セロリ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 466 mg			SDGsつみれの中華みそスープ	小麦・魚	キャベツ SDGsつみれ【小麦】 たまねぎ にんじん とうもろこし みそ とりがらだし にら しょうゆ 中華スープ 砂糖 こしょう	カルシウム 311 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g			
5月	ごはん		米	エネルギー 599 kcal	みょうがは日本各地で育てられている香味植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特のさわやかな香りが特徴で、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があると言われ、夏バテ予防におすすめです。	14月	じゅうしい	（小麦）	米 大麦 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう 豚肉 昆布 枝豆 しょうが 油 砂糖 みりん	エネルギー 671 kcal	今日は沖縄県の料理です。「じゅうしい」は沖縄県の炊き込みご飯です。「にんじんしりしり」は、沖縄の郷土料理で「しりしり」が「千切り」という意味です。沖縄には専用の「しりしり器」があるそうです。もずくは沖縄県で多く生産されている海藻で、つるっとしたのと越しが特徴です。		
	豚肉のスタミナ焼き		豚肉 にんにく しょうゆ 酒 トマト チャップ ごま油 ごま 砂糖	たんばく質 24.8 g			かにかま卵ロール	卵・小麦・大豆	かにかま卵ロール（たまご かに風味かまぼこ【卵 乳 大豆 小麦 かに 豚】 小麦でん粉 砂糖 酢 塩 醤油 さばだし 油）	たんばく質 26.3 g			
	梅おかかあえ	魚	こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 かつお節【魚】	脂 質 29.6 g			にんじんしりしり	魚	にんじん たまねぎ まぐろ水煮【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう	脂 質 28.9 g			
	みょうがのみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ みそ みょうが 煮干しだし	カルシウム 326 mg			もずく汁		木綿豆腐 こまつな ねぎ えのきだけ みそ もずく 煮干しだし	カルシウム 411 mg			
	牛乳／さつまいもチップス	乳／	牛乳／さつまいもチップス（さつまいも 砂糖 油）	食塩相当量 1.8 g			牛乳／シークワーサータルト	乳／	牛乳／シークワーサータルト（砂糖 米粉 豆乳 シークワーサー果汁 植物油 水あめ 大豆粉 こんにゃく加工品 コーンフラワー）	食塩相当量 2.8 g			
6月	ちらしずし	えび・卵	米 酢 砂糖 塩 えび 酒 しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうゆ 錦糸卵	エネルギー 560 kcal	豚肉は肉類の中でもっとも多くビタミンB <sub>6</sub> を含みます。ビタミンB <sub>6</sub> は体内で糖質をエネルギーに変換するとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させてくれるはたらきがあります。ヨーグルトにもビタミンB <sub>6</sub> が多く含まれています。夏バテを防止するためにも不足しないようにとりたい栄養素です。	18月	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 卵】	エネルギー 617 kcal	ラタトゥイユは、フランスの煮込み料理で、たまねぎやピーマン、なすなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトと煮込みのが基本です。給食ではハンバーグのソースのアレンジしました。旬の野菜がたっぷりのソースです。味わって食べましょう。		
	揚げ豚サラダ		ぶた肉 ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごま油	たんばく質 25.8 g			ハンバーグのラタトゥイユソース		ハンバーグ（豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩） たまねぎ なす スッキーニ トマト オリーブ油 コンソメ トマトチャップ 赤ワイン 砂糖 こしょう	たんばく質 27.4 g			
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐 だいこん たまねぎ にんじん 小ねぎ しょうゆ 酒 昆布 煮干しだし	脂 質 25.5 g			スパゲッティサラダ	小麦・魚	キャベツ きゅうり スパゲッティ【小麦】 まぐろ水煮【魚】 とうもろこし 酢 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 37.8 g			
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 315 mg			豆腐とベーコンのコンソメスープ		木綿豆腐 ブロッコリー たまねぎ にんじん ベーコン 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 504 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g			
7月	ごはん		米	エネルギー 636 kcal	今日は七夕の行事食です。七夕は織姫星にあやかってはた織や裁縫が上達するようにお祈りをする風習から生まれましたが、現在は、書道などの上達も願うようになりました。七夕にそうめんを食べるのは、中国が起源で、無病息災を願う食べ物として7月7日に食べられていたそうです。	19月	ごはん		米	エネルギー 664 kcal	小菊かぼちゃは「能登野菜」の一つです。直径15cm前後の大きさで、重さ500～800g程の小ぶりの菊かぼちゃです。真上から見ると菊の花に似ていることから、「小菊かぼちゃ」という名前がつけました。煮崩れしにくく味がしみこみやすいので、古くから日本料理には欠かせないかぼちゃとして扱われています。		
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		生揚げ キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 三温糖 みそ 酒 ごま 油 しょうゆ	たんばく質 23.7 g			昆布ふりかけ		昆布ふりかけ（昆布 ごま 砂糖 塩 のり）	たんばく質 23.5 g			
	そうめん汁	小麦・魚	そうめん【小麦】 にんじん かまぼこ【魚】 オクラ 煮干しだし みりん しょうゆ 酒 しいたけ しょうが 昆布だし	脂 質 24.1 g			小菊かぼちゃの酢豚		豚肉 小菊かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん 青ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 トマトチャップ トマト 米粉 油 とりがらだし にんにく しょうが	脂 質 23.8 g			
	七タゼリー		七タゼリー（りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 油脂 寒天）	カルシウム 419 mg			春雨スープ		はるさめ キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 310 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g			牛乳 / 梨ゼリー	乳 /	牛乳 / 梨ゼリー（梨果汁 砂糖）	食塩相当量 2.7 g			
10月	ごはん		米	エネルギー 650 kcal	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1つで、今が旬です。その名前の通り、とても太く直径は6～7cmもあります。普通のきゅうりと違うところは、皮と種の部分を取り除いて調理することです。95%ほどが水分で他にはカルシウム、カリウムなどが含まれています。きゅうりには、利尿作用があり、ほてった体を冷やしてくれます。	20月	夏野菜カレー（麦ごはん）	（小麦）	米 大麦	エネルギー 693 kcal	「すいか」は夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで不足しがちな栄養も一緒にとることができます。		
	さばの香味焼き	魚	さば【魚】 ねぎ しょうが みそ 砂糖 みりん トマト チャップ	たんばく質 26.9 g			夏野菜カレー（ルウ）	小麦	たまねぎ 豚肉 赤ワイン カレー粉 大豆 にんじん スッキーニ なす じゃがいも 黄パプリカ にんにく しょうが 油 とりがらだし トマトチャップ クスターノりんご カレールウ【小麦】	たんばく質 20.3 g			
	太きゅうりの酢の物		もやし 太きゅうり 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ わかめ 塩	脂 質 27.1 g			海藻と野菜のサラダ		もやし キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし にんじん 酢 砂糖 海藻ミックス ごま ごま油 しょうゆ	脂 質 29.4 g			
	鶏ごぼう汁		だいこん ごぼう とり肉 にんじん こねぎ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 塩	カルシウム 392 mg			すいか		すいか	カルシウム 293 mg			
牛乳／ヨーグルト	乳／乳	牛乳／ヨーグルト	食塩相当量 1.9 g	牛乳			乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g				
11月	ミルク食パン／ジャム	小麦・乳／	食パン【小麦 乳】 ／ブルーベリージャム（ブルーベリー 砂糖）	エネルギー 686 kcal	給食の卵は、穴水町でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割っています。スープに入れる時は、片栗粉でとろみをつけてから卵を入れるとふわふわに仕上がります。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。								
	白身魚のマリネ	魚	ほっけ でんぷん 油 玉ねぎ 酢 レモン汁 しょうゆ 砂糖	たんばく質 29.1 g									
	かぼちゃとチーズのサラダ	魚・乳	かぼちゃ たまねぎ まぐろ水煮【魚】 ノイグドレッシング チーズ【乳】 レモン果汁 こしょう	脂 質 32.1 g									
	かきたまスープ	卵	たまご キャベツ こまつな にんじん ねぎ とりがらだし 片栗粉 コンソメ しょうゆ 酒	カルシウム 367 mg									
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g				牛乳	乳	牛乳			

※都合により献立は変更になることがあります。