

# ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 7月 予定献立表 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品				エネルギー	たんぱく質			
						赤 体をつくるもの		黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		kcal	g	
3	月		ごはん	さばのホイル焼き きんぴらごぼう にらたまじる アンデスメロン	○	牛乳 さば たまご とうふ	ぶたにく みそ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま こんにやく	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ ごぼう アンデスメロン	640	26.3	
4	火		しよくパン	とりにくのかおりあげ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ スライスチーズ	○	牛乳 とりにく ベーコン	チーズ かんでん	しよくパン さとう かたくりこ	あぶら バター やさしいワファイバーゼリー	ブロッコリー しょうが きやべつ たまねぎ	みかん もも パインアップル バナナ	692	27.9	
5	水		ごはん	ひよこまめのみそがらめ キャベツときゅうりのあえもの きのこのすましじる ふりかけ	○	牛乳 こうやどとうふ ひよこまめ	わかめ かつおぶし みそ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ふ	にんじん なめこ しめじ	きやべつ きゅうり ねぎ	572	19.4	
6	木		しよくばん	さけのかおり焼き ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー いちごジャム	○	牛乳 とりにく だっしふんにゆう	さけ みそ	しよくばん パンこ オリーブオイル	さとう あぶら マーガリン じゃがいも じょうしんこ いちごジャム	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり	マッシュルーム とうもろこし きやべつ	654	31.5	
7	金	七夕 献立	ごはん	ハンバーグ まめいろいろサラダ たなばたじる たなばたゼリー	○	牛乳 ぎゅうにく だいず	あかいんげんまめ ぶたにく あぶらあげ ひよこまめ	ごはん パンこ さとう	そうめん ごま たなばたゼリー	にんじん とうもろこし たまねぎ	きゅうり えだまめ きくらげ オクラ	684	25.5	
10	月		ごはん	えびシューマイ バンサンスー マーボーどうふ れいとうみかん	○	牛乳 えび ぶたにく	あかみそ すりみ らんぱく	ごはん さとう かたくりこ	はるさめ シューマイのかわ ごまあぶら あぶら	きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく	ほししいたけ たまねぎ たけのこ みかん ねぎ	685	23.6	
11	火		こめこいり パン	あらびきウインナー こまつなのオイスターいため たまごとコーンのスープ すいか	○	牛乳 あらびきウインナー たまご		こめこいりパン あぶら かたくりこ		たまねぎ こまつな まいたけ あかピーマン	パセリ すいか とうもろこし	616	25.1	
12	水	地場産 品献立	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ あおなとキャベツのひたし さつま汁 ヨーグルト	○	牛乳 とうふ あぶらあげ	ヨーグルト みそ	ごはん かたくりこ ごま	あぶら さとう さつまいも こんにやく	ほうれんそう きやべつ にんじん	だいこん ねぎ	682	23.6	
13	木	郷土食 献立	ごはん	ししゃものフライ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに ほしブルー	○	牛乳 ししゃも とりにく	みそ	ごはん さとう かたくりこ	パンこ あぶら ごま こんにやく	にんじん きやべつ さやいんげん	たまねぎ しょうが ほしブルー	ふときゅうり しいたけ ほしブルー	690	22.4
14	金		ごはん	しおさば ひじきのいりに なすとあぶらあげのみそしる	○	牛乳 さば ぶたにく	だいず ひじき あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	こんにやく	にんじん たまねぎ なす	さやいんげん ねぎ	661	32.3	
18	火		2/3コッペ パン	とりにくのマーマレードソースかけ イタリアンサラダ なすとトマトの Pasta ミックスナッツ	○	牛乳 とりにく ベーコン	ひよこまめ そらまめ	2/3コッペパン あぶら さとう	マーマレード オリーブオイル かたくりこ アーモンド スパゲティ	きやべつ たまねぎ なす	きゅうり トマト しめじ あかピーマン キピーマン パセリ	701	29.5	
19	水	高岡食 育井	ごはん	たかおかやさいのスタミナどん やきポテト とうふのすましじる カスタードプリン	○	牛乳 ぶたにく とうふ	わかめ	ごはん あぶら じゃがいも	かたくりこ ごま さとう カスタードプリン	たまねぎ こまつな にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	619	23.1	
20	木		コッペパン	いかのかりんあげ きゅうりとコーンのサラダ きやべつのもちもちスープ ブルーベリーゼリー	○	牛乳 いか ベーコン		コッペパン あぶら かたくりこ	しらたまだんご ごま さとう ブルーベリーゼリー	きゅうり きやべつ	にんじん たまねぎ とうもろこし	649	26.3	
21	金	地場産 品献立	むぎ ごはん	オムレツ ほうれん草のコーンあえ なつやさいのカレー	○	牛乳 ぶたにく たまご		むぎごはん あぶら	じゃがいも	かぼちゃ ピーマン たまねぎ	なす ほうれんそう きやべつ とうもろこし	660	19.9	