7月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

	曜	献立	主に体を作るもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの			
			魚・肉・卵等	乳製品•海藻等	米・パン・いも等	油·種実類等	緑黄色野菜	その他の野菜	kcal	備考
1	木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ひじきのケチャップ炒め 卵うどん汁 豆乳プリン	いか 豚肉 大豆 卵 豆乳	牛乳 ひじき	米 かたくり粉 うどん	油	ピーマン にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ	831	
2	金	米粉パン 牛乳 じゃこ入りオムレツフレンチサラダ 肉団子のトマト煮	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米粉パン じゃがいも	油	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり みかん にんにく しょうが	801	
5	月	ごはん 牛乳 豚肉とポテトのにらあえ 切干大根のおひたし トマト入りとうもろこしのスープ	豚肉 レバー 卵 絹ごし豆腐	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	油	にら 小松菜 にんじん トマト	しょうが 切干大根 もやし コーン 干ししいたけ たまねぎ たけのこ	821	
6	火	ピリ辛丼 牛乳 キャベツのコーンあえ ニラともやしのスープ アーモンド小魚	豚肉	牛乳 小魚	米 麦 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま アーモンド	チンゲンサイ 赤ピーマン 小松菜 にら にんじん	なす たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ コーン もやし ねぎ しょうが	800	
7	水	ごはん 牛乳 七タゼリー すり身揚げなすとピーマンの中華炒め 天の川汁	魚 大豆 いか 豚肉	牛乳	米 かたくり粉 そうめん	油	ピーマン にんじん おくら	ごぼう しょうが なす たまねぎ にんにく ねぎ 干ししいたけ ぶどう りんご みかん	800	
8	木	枝豆しそごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 大豆とわかめのサラダ キャベツのみそ汁	ツナ 卵 大豆 厚揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	米 麦 じゃがいも こんにゃく	油	しそにんじん	枝豆 切干大根 もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	866	
9	金	なん豚トマトライス 牛乳 星空サラダ ふわたまスープ いちごヨーグルト	豚肉 五箇山豆腐 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	米かたくり粉	油	にんじん ピーマン トマト パセリ にら	にんにく セロリ たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 干ししいたけ しょうが いちご	886	なんと ハートフル ランチ
		南砺市産の食材をたくさん使った献	立です。詳し	くは後日配す	すする食育だ	より号外な	を読んでくだ	さい。		
12	月	小松菜そぼろごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きゅうりのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 金時豆 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま	小松菜 かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ	842	
13	火	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き アーモンドあえ トマトの卵とじ 冷凍ラフランス	さば 卵 絹ごし豆腐	牛乳	*	アーモンド	小松菜 にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ラフランス	803	
14	水	ごはん 牛乳 ししゃものしそ揚げ 茎わかめのきんぴら 肉じゃが	さつま揚げ豚肉	牛乳 ししゃも 茎わかめ	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	しそにんじん	ごぼう コーン たまねぎ 干ししいたけ グリンピース	877	
15	木	自然栽培米ごはん 牛乳 大豆入りミートローフ 海藻トマトサラダ ポテトスープ	豚肉 牛肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 海藻	米 パン粉 じゃがいも	油	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	802	なんと 自然給食 ものがたり
		「なんと自然給食ものがたり」は農薬や6 今回の米、大豆、たまねぎ、トマト、じ	化学肥料を使れ ゃがいもは農薬	ずに栽培され や化学肥料を	た食材を使った 使用していない	i献立です。 Nものです。	今年度は3回 米は、ぬか層	l実施する予定です。 iと胚芽の部分が残った	医七分づ!	き米です。
16	金	キャロットパン 牛乳 鶏肉のカシューナッツあえ おくらの中華サラダ キャベッとホタテのスープ	鶏肉 ほたて	牛乳	パン かたくり粉	油 カシューナッツ	にんじん トマト おくら	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	816	
19	月	ごはん 梅干し 牛乳 白桃ゼリー 揚げ豆腐の野菜あんかけ ちゃんぽん麺	五箇山豆腐 豚肉 えび あさり	牛乳	米 かたくり 粉 米粉 ちゃんぽん麺	油	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ねぎ 干ししいたけ 白桃 梅	805	
20	火	わかめごはん 牛乳 チーズ レモンバジル照り焼きチキン グリーンポテト 春雨スープ	鶏肉	牛乳 わかめ 青のり チーズ	米 じゃがいも 春雨		バジル にんじん にら	レモン にんにく たまねぎ 干ししいたけ 白菜	766	
21		トマトと枝豆のカレーライス 牛乳 ウインナー きらきらサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 寒天	米 麦 じゃがいも	油 ごま	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ	829	終業式

クイズ 次の夏野菜のうち、名前が英語なのはどれでしょう?

- ① キュウリ
- **2** + **7**
- ③ オクラ
- 4 トウモロコシ



答え

正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ(Okra)」といいます。 オクラのねばねばは食物せんいの一種で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

ちなみに、キュウリは英語でCucumber、ナスはEggplant、トウモロコシはCornです。