

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 24.3 g エネルギー: 621 kcal脂質 19.6 g
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
1	食パン		ハンバーグ キャベツときゅうりの塩もみ スープスパゲティ ^乳	牛乳 豚肉 ベーコン	食パン 砂糖 スパゲティ バター 小麦粉	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ 人参 コーン	今日のスープスパゲティは、バターと小麦粉と牛乳でホワイトソースを作った、とろみがついているスパゲティです。
2	ごはん		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 鮭 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐	ご飯 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 ねぎ	ひじきは海藻の仲間、骨や歯をつくるカルシウムや、貧血を予防する鉄分がたくさん含まれています。
3	ごはん		いかのかりん揚げ 水菜のあえもの 韓国風肉じゃが	牛乳 いか 豚肉	ご飯 でんぶん 油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 白ごま	キャベツ 水菜 人参 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ	今日の肉じゃがは、にんにくや赤ピーマン、白ごま、豆板醤が入っている韓国風のピリ辛味です。
6	ごはん		えびシューマイ ^肉 野菜のごま酢あえ 麻婆豆腐	牛乳 えび 豚肉 赤味噌 豆腐	ご飯 砂糖 白ごま サラダ油 でんぶん ごま油	人参 キャベツ きゅうり にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	麻婆豆腐とは、中国料理の一つで、ひき肉と赤唐辛子、豆板醤などを炒め、スープを入れ豆腐を煮た料理です。
7	ごはん		変わりミートローフ ^卵 ブロッコリーサラダ 天の川スープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 鶏肉	ご飯 パン粉 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ フロccoli 干し椎茸 人参 きゅうり オクラ	今日は、七夕献立です。天の川スープには、天の川に見立てた春雨、星に見立てたオクラが入っています。
8	食パン		あらびきウインナー 野菜サラダ フルーツポンチ	牛乳 ウインナー	食パン 砂糖 サラダ油 白ごま	きゅうり キャベツ 人参 みかん缶 もも缶 バナナ	フルーツポンチとは、果汁を混ぜた飲料に、切った果物を入れたデザートです。暑い日には、冷たく冷やすとおいしいです。
9	ごはん		鶏肉の香り揚げ 青菜のコーンあえ 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	ご飯 でんぶん 油 じゃがいも	生姜 人参 にんにく ほうれん草 キャベツ コーン	味噌汁に、にらが入っています。にらには、特有の辛味成分である「アリシン」が含まれていて、免疫力を高め、病気を予防してくれます。
10	麦ごはん		カレーライス オムレツ ^卵 ごまごまサラダ	牛乳 豚肉 卵	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 白ごま 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ フロccoli きゅうり 生姜 コーン	ごまごまサラダには、白ごまがたくさん入っています。ごまには、血液をさらさらにする油が含まれています。
13	ごはん		ししゃものフライ 小松菜のオイスターソース炒め 太きゅうり汁 オレンジ	牛乳 ししゃも ベーコン	ご飯 サラダ油 でんぶん	玉ねぎ キャベツ 人参 生椎茸 小松菜 オレンジ	今日は郷土食献立の日です。太きゅうりは、「高岡どっこ」とも呼ばれ、煮てもおいしい野菜です。
14	ごはん		赤魚の立田揚げ 青菜のあえ物 国吉きくらげ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ	ご飯 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ 小松菜 黒きくらげ ねぎ	今日のきくらげは、国吉地区で作られたものです。肉厚で歯ごたえがあります。きくらげは、きのこの一種で、食物せんいがたくさんあります。
15	食パン		コーンエッグ ^卵 野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 コーン キャベツ フロccoli 玉ねぎ しめじ いんげん トマト缶	ポークビーンズは、アメリカの郷土料理の一つです。豆と豚肉をトマトベースの味付けで煮込んだ家庭料理です。家庭によって味がちがうそうです。
16	ごはん		鯖の味噌ホイル焼き 茎わかめの金平 にらたま汁 ^卵 アンデスメロン	牛乳 鯖 ベーコン 卵 豆腐 きわかめ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん	玉ねぎ 人参 にら アンデスメロン	メロンの原産地は北アフリカで、日本には明治時代に伝わりました。アンデスメロンは、甘みがあり、値段が安いので人気があります。
17	ごはん		高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 でんぶん 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ にんにく 青梗菜 生姜 ねぎ	今月の食19日は、夏バテ予防のビタミンB1を多く含んだ豚肉を使った丼です。高岡でとれた生椎茸も入っています。
20	ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 中華風大豆の旨煮 冷凍みかん きのこと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ととまる	ご飯 サラダ油 砂糖	ねぎ 人参 たけのこ ピーマン しめじ 生姜 みかん 干し椎茸	にこにこととまるには、「に」のにんにく、「こ」のコーン、「に」のにら、「こ」のこんぶが入っています。
21	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ カラフルソテー 具たくさん汁	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 豚肉 味噌 ベーコン	ご飯 でんぶん 油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン ねぎ	カラフルソテーには、緑色や赤色、黄色のピーマンと、黄緑色のキャベツが入っています。ビタミンがたっぷりあります。
22	コッペパン		肉団子のたれづけ 野菜のドレッシング和え ポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 白ごま	人参 キャベツ フロccoli 玉ねぎ セロリ レーズン	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。肉と野菜に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。
27	ごはん		麻婆なす 青梗菜のスープ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 赤味噌	ご飯 油 サラダ油 でんぶん 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ にんにく ピーマン 青梗菜 たけのこ	麻婆なすは、日本でアレンジされた四川料理の一つです。日本では、麻婆豆腐と同じ味付けで、豆腐の代わりに揚げたなすを使います。
28	ごはん		塩さば プチトマト かしわ汁 ぶどうゼリー	牛乳 塩さば 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖	人参 生椎茸 ねぎ プチトマト	さばに含まれる脂には、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりして、生活習慣病を予防したりしてくれます。
29	食パン		キーマカレー ^肉 ゆでブロッコリー フルーツポンチ アーモンド小魚 ^種	牛乳 豚肉 大豆 小魚	食パン オリーブ油 サイダー 砂糖 アーモンド	玉ねぎ ピーマン にんにく みかん缶 もも缶 バナナ フロccoli	キーマカレーは、インド料理の一つで、挽肉を使って作ったカレー料理です。今日は、パンにはさんで食べます。
30	ごはん		若鶏肉のから揚げ とうもろこし かきたま汁 ^卵 すいか	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 卵	ご飯 でんぶん 油	人参 ねぎ コーン 生姜 すいか	とうもろこしの先にはひげが生えています。このひげは、中に入っている粒と同じ本数だそうです。
31	ごはん		鯛の梅煮 ピーチシャーベット 太きゅうりの味噌汁 キャベツのソテー	牛乳 味噌 鯛 油揚げ	ご飯 サラダ油	人参 太きゅうり 玉ねぎ キャベツ フロccoli ピーチ	鯛に含まれている脂には、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。今日の鯛は梅干しとじっくり煮てあります。

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19日」のメニューを出しています。今月は17日です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品…^卵 ごま、栗以外の種実類…^種 甲殻類…^甲 乳製品…^乳



水分とビタミン・ミネラルがいっぱいの夏野菜や果物をしっかり食べましょう。