

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

7月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/金	カレイのムニエル ジャーマンポテト もずくのスープ	米 小麦粉 じゃがいも 油	カレイ バター ベーコン 木綿豆腐 もずく	レモン パセリ にんじん たまねぎ 青ねぎ	とうもろこし
	とうもろこし				
2/土	鶏肉うどん くだもの	うどん	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
4/月	さわらの照り焼き 人参ときゅうりの昆布和え 豚肉とキャベツのスープ	米 いりごま	さわら しらす干し 塩昆布 豚肉	しょうが 青ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	バナナ りんご オレンジ すいか
	くだもの				
5/火	鮭のごまみそ焼き スタミナサラダ かきたま汁	米 さとう いりごま ごま油 かたくり粉	鮭 みそ 豚肉 木綿豆腐 たまご わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ 青ねぎ	のりセサミ 紫芋チップス 豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ ソイオレンジ				
6/水	チンジャオロース 豆乳のコンスープ	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	豚肉 豆乳	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんじん コーン パセリ	食パン バター さとう 黒ゴマ
	セサミトースト①②				
7/木	あじのオープンフライ 鶏肉と野菜のごまボン酢和え セタスープ	米 そうめん マヨネーズ パン粉 油 ボン酢 いりごま	あじ ささみ かまぼこ	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ オクラ	りんごジュース アガー さとう キウイ たまご 薄力粉 バター 牛乳 生クリーム ミント
	キウイのトライフル①②③				
8/金	鶏肉と野菜の元気ダレ 豆腐のみそ汁	米 油 りんごジュース さとう ごま油 いりごま	鶏肉 みそ 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ニラ しょうが にんにく 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 キウイ
	フルーツケーキ①②③				
9/土	味噌ラーメン チーズ	中華麺 ごま油	豚肉 チーズ	ニラ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが コーン	せんべい
	せんべい				
11/月	高野豆腐と野菜の煮物 チャプチェ	米 さとう はるさめ 油 いりごま ごま油	高野豆腐 鶏肉 豚肉	たまねぎ ニラ にんじん しめじ グリーンピース たけのこ しいたけ	はんぺん たまねぎ ツナ かたくり粉 油
	はんぺんナゲット				
12/火	サーモングラタン マセドアンサラダ 野菜スープ	米 ホワイトソース じゃがいも マヨネーズ	鮭 チーズ ロースハム	たまねぎ しめじ にんじん パセリ ブロッコリー トマト きゅうり コーン	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				
13/水	タンドリーチキン ササミと野菜の甘酢和え あおさのみそ汁	米 カレー粉 さとう	鶏肉 ヨーグルト ささみ みそ あおさ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	食パン ウスター 牛ミンチ さとう たまねぎ チーズ にんじん パセリ ケチャップ
	ミートパン①②ソイりんご				
14/木	肉じゃが 切干大根のシャキシャキサラダ	米 じゃがいも こんにゃく 油 さとう マヨネーズ ボン酢	牛肉 ツナ 糸かつお	にんじん たまねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 パイナップル
	パイナップルケーキ①②③				
15/金	さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え 豚肉とトマトのスープ	米 さとう	さわら みそ 糸かつお 豚肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト 青ねぎ	すいか
	くだもの				

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

7月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
19/火	カレイのごまがらめ 春雨のマヨサラダ かぼちゃのみそ汁	米 さとう いりごま はるさめ マヨネーズ	カレイ ささみ 油揚げ みそ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 ココア
	ブラウニーケーキ①②③				
20/水	ホイコーロー パンパンジー わかめのすまし汁	米 さとう はるさめ ごま油 ねりごま かたくり粉	豚肉 ささみ 木綿豆腐 わかめ みそ	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり コーン にんじん 青ねぎ	白玉粉 油 豆腐 たまご 塩 粉チーズ 青のり
	青のりと豆腐のボンデケーキ②③				
21/木	照り焼きチキン じゃことピーマンの炒め物 ベーコンスープ	米 さとう ごま油	鶏肉 しらす干し ベーコン	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ えのき パセリ	食パン バナナ 生クリーム
	バナナクリームサンド①②ソイオレンジ				
22/金	うなぎの蒲焼き きゅうりのゆかり和え 豆腐と冬瓜の中華スープ	米 ゆかり	うなぎ 豚肉 木綿豆腐	きゅうり たまねぎ にんじん とうが 青ねぎ	ヨーグルト さとう みかん ビスケット
	ヨーグルト②ビスケット				
23/土	ごま風味うどん くだもの	うどん さとう すりごま かたくり粉	鶏ミンチ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
25/月	なす入り麻婆豆腐 マカロニサラダ	米 油 かたくり粉 さとう マカロニ マヨネーズ	木綿豆腐 豚ミンチ みそ ロースハム	なす グリンピース にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ しいたけ しょうが	ホットケーキミックス たまご 黒糖 バター 牛乳
	黒糖蒸しパン①②③				
26/火	夏野菜カレー ツナと切干大根の煮物	米 油 カレールー 糸こんにゃく さとう	鶏肉 大豆	にんにく なす しょうが コーン たまねぎ トマト にんじん 切干大根 かぼちゃ じゃがいも さやいんげん	米 黒ゴマ 塩
	ごま塩おにぎり				
27/水	カルシウム卵焼き キャベツのごま和え オクラのみそ汁	米 ごま油 さとう 油 いりごま	たまご しらす干し わかめ 木綿豆腐 みそ	切干大根 にんじん キャベツ たまねぎ オクラ	豚肉 かつお 青ねぎ お好み焼き粉 キャベツ 天かす たまご ソース
	お好み焼き①③				
28/木	ポークビーンズ ベーコンとキャベツの炒め物	米 じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	メロンパン
	お楽しみパン①②				
29/金	鮭の塩焼き 枝豆の塩ゆで みそワンダンスープ	米 ワンタンの皮	鮭 鶏肉 みそ	枝豆 たまねぎ にんじん 青ねぎ	きらずあげ とろろ 豆乳 りんごジュース
	かみかみおやつ ソイりんご				
30/土	塩焼きそば チーズ	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜	せんべい
	せんべい				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※