

※ 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	体の調子をとのえるもの	おやつ
1/土	やきうどん チーズ	うどん	豚肉 かつお チーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
3/月	鶏じゃがが ツナとひじきのマヨサラダ	米 じゃがいも 糸こんにゃく マヨネーズ 油	鶏肉 ツナ 干ひじき	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	すいか オレンジ バナナ
	くだもの	砂糖			
4/火	かわいいのソイフレーク焼き カレージャーマンポテト かぼちゃとほうれん草のスープ	米 マヨネーズ 油 じゃがいも	かわいい 大豆フレーク ベーコン	レモン果汁 パセリ ほうれん草 にんじん たまねぎ かぼちゃ	ホットケーキミックス さとう ヨーグルト バター
	ヨーグルトケーキ①②③				
5/水	牛肉といんげんの炒め物 冬瓜のスープ	米 はるさめ 油 さとう じゃがいも	牛肉 豚肉	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	食パン コーン マヨネーズ チーズ パセリ
	マヨコーンパン①②③				
6/木	ホイコーロー 鶏肉ともずくのスープ	米 ごま油 さとう かたくり粉	豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 もずく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン えのきだけ 青ねぎ	しょうゆせんべい さつまいもスティック
	かみかみおやつ ソイオレンジ				
7/金	さわらの蒲焼き風 ツナとほうれん草の和え物 七夕すまし汁	米 かたくり粉 油 さとう ビーフン	さわら ツナ かまぼこ	しょうが ほうれん草 にんじん 太もやし たまねぎ 干し椎茸	そうめん にんじん おくら
	七夕そうめん①				
8/土	わかめラーメン くだもの	中華麺	豚肉 わかめ	キャベツ 太もやし にんじん 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
10/月	ポークビーンズ 切干大根の煮物	米 じゃがいも 油 さとう 糸こんにゃく	豚肉 大豆(水煮) 油あげ	たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ 切干大根 干し椎茸	ホットケーキミックス さとう たまご 牛乳 バター にんじん
	にんじんケーキ①②③				
11/火	さけの塩焼き リヨネーズポテト みそ汁	米 油 じゃがいも	さけ ベーコン 木綿豆腐 みそ カットわかめ	たまねぎ パセリ にんじん 青ねぎ	ぶどうジュース 寒天 もも
	ぶどうゼリー				
12/水	青椒肉絲 豆乳コーンスープ	米 油 さとう かたくり粉	豚肉 ベーコン 豆乳	ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ しょうが にんじん	焼きそば麺 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ もやし 花かつお
	やきそば①				
13/木	夏野菜のポークカレー マカロニサラダ	米 油 じゃがいも	豚肉 大豆(水煮) ベーコン	にんにく ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん かぼちゃ なす	食パン しらす干し チーズ マヨネーズ
	じゃこピザトースト①②③				
14/金	すずきのレモン風味 ブロッコリーの和え物 なすとオクラのみそしる	米 かたくり粉 油 さとう いりごま	すずき 鶏ささみ 木綿豆腐 みそ	レモン果汁 ブロッコリー にんじん たまねぎ なす オクラ	とうもろこし
	とうもろこし				
15/土	鶏肉うどん チーズ	うどん	鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ 油揚げ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				

※ 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	体の調子をとのえるもの	おやつ
18/火	高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ	米 さとう はるさめ	高野豆腐 鶏肉 ツナ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん 干し椎茸 グリーンピース きゅうり	米 鮭
	鮭おにぎり				
19/水	麻婆豆腐 棒棒鶏	米 油 練りごま さとう かたくり粉 はるさめ ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみ	にんじん ピーマン たまねぎ 干しいたけ	ホットケーキミックス さとう たまご きゅうりにゅう 油 いちごジャム
	いちご蒸しパン①②③ソイオレンジ				
20/木	そぼろ丼 ワンタンスープ	米 さとう 油 ワンタンの皮 ごま油	鶏ミンチ	ほうれん草 青ねぎ たまねぎ もやし にんじん コーン しょうが	食パン きなこ さとう 豆乳
	きなこクリームサンド①				
21/金	にざかな きゅうり昆布 豚と野菜の味噌汁	米 さとう ごま	カレイ 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 油あげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	きなこねじり とろペー
	かみかみ				
22/土	やさしいラーメン くだもの	中華麺	豚肉	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
24/月	フェジョアーダ ひじきの煮もの	米 じゃがいも 白いんげん 油 さとう こんにゃく	豚肉 ひじき 油あげ	たまねぎ にんじん パセリ 干し椎茸 さやいんげん	すいか or バナナ or オレンジ
	くだもの				
25/火	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 白みそ 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	ヨーグルト きなこ バナナ
	バナナきなこヨーグルト②				
26/水	鶏肉と野菜の元気だれ 豆腐のみそ汁	米 油 さとう ごま油 ごま	鶏肉 白みそ 木綿豆腐 みそ カットわかめ	たまねぎ 青ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にら しょうが にんにく	ホットケーキミックス さとう たまご きゅうりにゅう バター かぼちゃ
	かぼちゃケーキ①②③ ソイりんご				
27/木	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	うなぎ 豚肉 木綿豆腐	きゅうり ゆかり たまねぎ とうがん 青ねぎ	あんぱん
	お楽しみパン①②③				
28/金	カレーシチュー ベーコンとキャベツの炒め物	米 油 じゃがいも ルウ	牛肉 ベーコン	にんにく キャベツ しょうが コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				
31/月	キャベツの八宝菜 大豆とじゃこのさつと煮	米 油 さとう かたくり粉	豚肉 大豆(水煮) しらす干し	たまねぎ 青ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ しょうが	豚肉 お好み焼き粉 青ねぎ キャベツ 天かす たまご 花かつお
	お好み焼き①③				
		米			

※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。 ※