

# 7月 給食献立表

平成30年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える	
2	月	ごはん	ごま豆乳味噌汁・厚焼き卵・ゆかり和え	じゃこせんべい	鶏肉	ごま	小松菜・人参・キャベツ・もやし	
3	火	ごはん	はんぺんとしめじのすまし汁・鯖の味噌煮・野菜のおかか和え	かぼちゃケーキ	はんぺん・鯖	油	しめじ・キャベツ・人参・ほうれん草	
4	水	ごはん	大根とえのきの味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ	キャンディロール	豚肉・ハム	じゃがいも・マヨネーズ	大根・えのき・きゅうり・人参	
5	木	ふりかけごはん	具だくさん豚汁・切り干し大根の含め煮・チーズ	クッキー	豚肉・豆腐	ごま油・じゃがいも	人参・さやいんげん・ねぎ・ごぼう	
6	金	 <b>七夕おたのしみメニュー</b> 						
7	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささ身サラダ・チーズ	お菓子・せんべい	油揚げ・鶏ささみ	うどん	人参・ねぎ・キャベツ・もやし	
9	月	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鮭の塩焼き・納豆和え	お菓子・せんべい	豆腐・鮭・納豆	油	なめこ・キャベツ・人参・ほうれん草	
10	火	ごはん	コーンスープ・鶏肉のマスタード焼き・和風サラダ	豆乳あずきプリン	鶏肉	油	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	
11	水	麻婆丼	えのきスープ・麻婆豆腐・中華サラダ	メープルパン	豚肉	春雨	えのき・ねぎ・人参・椎茸・きゅうり	
12	木	ごはん	かき玉味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・ツナ和え	バナナマフィン	鶏卵・鶏肉・ツナ	ドレッシング	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり	
13	金	チキンカレー	チキンカレー・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト	マカロニあべかわ	鶏肉	じゃがいも	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	
14	土	冷やしそうめん	冷やしそうめん・ジャーマンポテト・チーズ	お菓子・せんべい	ウィンナー	じゃがいも・そうめん	人参・さやいんげん・玉ねぎ	
17	火	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・鱈のみそマヨ焼き・野菜のなめたけ和え	ベジタブル蒸しパン	豆腐・鱈	マヨネーズ	えのき・人参・きゅうり・ほうれん草	
18	水	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	シュガートースト	豚肉	じゃがいも	えのき・ねぎ・もやし・人参	
19	木	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜のじゃこ和え	ゼリー・せんべい	豚肉・しらす	ごま油・じゃがいも	ほうれん草・人参・キャベツ	
20	金	ジャムパン	コンソメスープ・ミートローフ・マカロニサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	マヨネーズ・マカロニ	人参・きゅうり・えのき	
21	土	スープパゲティ	スープパゲティ・野菜炒め・チーズ	お菓子・せんべい	ベーコン・豚肉	スパゲティ・油	玉ねぎ・しめじ・キャベツ	
23	月	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・だいこんサラダ	ニラチヂミ	鶏肉・豆腐	ごま・ドレッシング	大根・人参・きゅうり	
24	火	ふりかけごはん	けんちん汁・すき昆布煮・チーズ	フルーチェ	豚肉	油・里芋	大根・人参・さやいんげん	
25	水	ごはん	かぶと油揚げの味噌汁・鯖の磯辺揚げ・野菜の胡麻和え	お菓子・せんべい	油揚げ・鯖	油・ごま	かぶ・キャベツ・人参・ほうれん草	
26	木	ごはん	大根とふのりの味噌汁・ツナ入り卵焼き・野菜ののり和え	ココアプリン	鶏卵・ツナ	油	大根・人参・白菜・ほうれん草	
27	金	焼きそば	えのきと青梗菜のスープ・焼きそば・から揚げ	/	鶏肉	油・焼きそば麺	えのき・青梗菜・人参	
28	土	野菜そうめん	野菜そうめん・小松菜と油揚げの和え物・チーズ	お菓子・せんべい	鶏肉・油揚げ	そうめん	人参・小松菜・しめじ・ねぎ	
30	月	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・鮭の照り焼き・彩り野菜のごまサラダ	誕生日おやつ	厚揚げ豆腐・鮭	ごま・油	小松菜・もやし・人参・きゅうり	
31	火	中華丼	春雨スープ・中華煮・3色サラダ・チーズ	マーブルケーキ	豚肉	春雨・ごま油	人参・もやし・きゅうり・玉ねぎ	

※ 毎日デザートがつきます。  
給食内容を変更する場合があります。  
どうぞご了承ください。



