

# 7月 給食献立表

令和2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 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	水	アスパラごはん	豚汁・切り干し大根の含め煮・チーズ	お麩ラスク	豚肉・ツナ	ごま油	人参・大根・ねぎ・玉ねぎ	
2	木	ごはん	かぶとしめじの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ・ごま和え	ベジタブルケーキ	ベーコン・鶏卵	ごま	かぶ・しめじ・ズッキーニ・人参	
3	金	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・豚肉のごま照り焼き・和風サラダ	じゃこせんべい	豚肉・豆腐	ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
4	土	煮込みそうめん	煮込みそうめん・ジャーマンポテト	パン・ゼリー	鶏肉・ウィンナー	そうめん・じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん・白菜	
6	月	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鶏肉の卵とじ・お浸し	マヨコーントースト	鶏肉・鶏卵	油	大根・人参・さやいんげん・白菜	
7	火	 <b>七夕お楽しみメニュー</b> 						
8	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鮭の塩焼き・野菜のゆかり和え	フライドポテト	鮭・豆腐	油	ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
9	木	ねばねばうどん	夏のねばねばうどん・豚しゃぶごまサラダ	ココアプリン	豚肉	ごま・うどん	オクラ・人参・きゅうり・もやし	
10	金	ごはん	冬瓜と油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	じゃがいもおやき	鶏肉・納豆	油	冬瓜・玉ねぎ・人参・キャベツ	
11	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の味噌炒め・チーズ	パン・ゼリー	豚肉	スパゲティ	しめじ・人参・ほうれん草・キャベツ	
13	月	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜のなめたけ和え	メープルマフィン	豚肉・鶏卵	油	小松菜・人参・チンゲン菜・キャベツ	
14	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・ポテトサラダ	ゼリー・せんべい	鶏肉・ハム	じゃがいも・マヨネーズ	大根・玉ねぎ・人参・きゅうり	
15	水	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	おこわ風	豚肉	中華麺・油	キャベツ・白菜・人参・もやし	
16	木	夏野菜カレー	夏野菜カレー・中華和え・フルーツヨーグルト	豆腐パン	鶏肉	じゃがいも・ごま油	なす・人参・もやし・きゅうり	
17	金	ごはん	豆腐と花麩の澄まし汁・鯖のごま味噌煮・だいこんサラダ	誕生日おやつ	豆腐・鯖	ごま・ドレッシング	ねぎ・大根・人参・きゅうり・コーン	
18	土	野菜うどん	野菜うどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉・ウィンナー	うどん・じゃがいも	人参・椎茸・ねぎ・さやいんげん	
20	月	ごはん	かき玉味噌汁・肉じゃが・野菜のおかか和え	かぼちゃケーキ	鶏卵・豚肉	じゃがいも	えのき・ねぎ・人参・キャベツ	
21	火	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の照り焼き・野菜の磯和え	クッキー	豆腐・鮭	油	ねぎ・白菜・もやし・人参	
22	水	コッペパン	コンソメスープ・ラタトゥイユ・サラスパサラダ	おにぎり	ウィンナー	パン・マヨネーズ	なす・人参・玉ねぎ・キャベツ	
25	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささみサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささみ	うどん	ねぎ・人参・もやし・キャベツ	
27	月	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・厚焼き卵・野菜のしらす和え	お菓子・せんべい	鶏肉・鶏卵・しらす	油	キャベツ・人参・大根・きゅうり	
28	火	スタミナ丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	マーブルケーキ	豚肉	ごま・ごま油	玉ねぎ・ニラ・もやし・人参	
29	水	ごはん	しめじとはんぺんのすまし汁・鱈の味噌マヨ焼き・春雨サラダ	ゼリー・せんべい	鱈・ハム	マヨネーズ	しめじ・人参・もやし・きゅうり	
30	木	納豆ごはん	けんちん汁・具だくさんひじき煮・チーズ	みかん蒸しパン	豚肉・納豆	ごま油	大根・さやいんげん・人参・ねぎ	
31	金	 <b>夏祭りお楽しみメニュー</b> 						

※ 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。