

7月 給食献立表

令和元年

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
1	月	ごはん	かぶとしめじの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ・ゆかり和え	ラスク	鶏卵・鶏肉	油	かぶ・人参・キャベツ・もやし
2	火	炊き込みご飯	豚汁・具だくさんひじき煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚汁・ツナ・豆腐	ごま油・チーズ	大根・人参・ねぎ・さやいんげん
3	水	ナポリタン	ジュリエンスープ・ナポリタン・野菜のポイルサラダ	おにぎり	ベーコン・豚肉	スパゲティー	キャベツ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ
4	木	ごはん	豆腐としめじの澄まし汁・鯖のごま味噌煮・野菜のおかか和え	みかん蒸しパン	豆腐・鯖	ごま	しめじ・キャベツ・人参・もやし
5	金	 七夕お楽しみメニュー 					
6	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	鶏ささ身	うどん・チーズ	キャベツ・人参・きゅうり・ねぎ
8	月	ごはん	ごま豆乳味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜のなめたけ和え	ブラウニー	豚肉・鶏卵	ごま	小松菜・人参・玉ねぎ・えのき
9	火	ごはん	大根とふのり味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・ポテトサラダ	うどんかりんとう	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
10	水	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	ピザトースト	豚肉	うどん・ごま	もやし・人参・きゅうり・ねぎ
11	木	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・ツナ和え	ホットケーキ	鶏肉・ツナ	ドレッシング	ほうれん草・玉ねぎ・きゅうり・人参
12	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鯖のごま照り焼き・野菜の磯和え	フルーチェ	豆腐・鯖	ごま	キャベツ・人参・もやし・ほうれん草
13	土	煮込みそうめん	煮込みそうめん・小松菜と油揚げの和え物・チーズ	バナナ・せんべい	鶏肉	そうめん・チーズ	小松菜・人参・キャベツ・白菜・ねぎ
16	火	ごはん	かき玉味噌汁・肉じゃが・納豆和え	バナナマフィン	鶏卵・豚肉・納豆	じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ
17	水	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参
18	木	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鶏肉の卵とじ・お浸し	じゃがいもおやき	鶏肉・鶏卵	油	大根・人参・さやいんげん・白菜
19	金	ごはん	豆腐と花麴の澄まし汁・鯖の味噌マヨ焼き・野菜の土佐和え	お菓子・せんべい	豆腐・鯖	マヨネーズ	キャベツ・人参・もやし・ねぎ
20	土	スープスパゲティ	スープスパゲティー・豚肉と野菜の味噌炒め・チーズ	パン・ゼリー	豚肉	スパゲティー・チーズ	キャベツ・人参・しめじ・もやし
22	月	夏野菜カレー	夏野菜カレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	鶏肉	じゃがいも・ごま油	人参・セロリ・玉ねぎ・きゅうり
23	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・厚焼き卵・野菜のじゃこ和え	かぼちゃケーキ	鶏卵・鶏肉・しらす	油	大根・さやいんげん・人参・キャベツ
24	水	ジャムパン	コーンスープ・ミートローフ・彩り野菜のごまサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	ごま	玉ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ
25	木	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鯖の塩焼き・野菜の胡麻和え	ココアプリン	豆腐・鯖	ごま	キャベツ・人参・ほうれん草・ねぎ
26	金	焼きそば	焼きそば・コーンのスープ・から揚げ・いちごのムース	/	鶏肉	油・焼きそば麺	人参・キャベツ・玉ねぎ・コーン
27	土	野菜うどん	野菜うどん・チキンサラダ・チーズ	バナナ・せんべい	鶏ささ身	うどん・チーズ	きゅうり・人参・もやし・キャベツ
29	月	納豆ごはん	けんちん汁・切り干し大根の含め煮	ゼリー・せんべい	豚肉・納豆	じゃがいも・ごま油	大根・人参・ねぎ・さやいんげん
30	火	ごはん	しめじとはんぺんの澄まし汁・豚肉の甘味噌漬け焼き・春雨サラダ	クッキー	豚肉	ごま油	しめじ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
31	水	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鯖の磯辺揚げ・和風和え	誕生日おやつ	鯖	油	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参

※ 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

