7月　給食献立表

令和3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	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・ゆかり和え	ゼリー・せんべい	ベーコン・鶏卵	油	かぶ・しめじ・ズッキーニ・キャベツ
2	金	炊き込みご飯	春雨スープ・焼売・3色ナムル	かぼちゃケーキ	豚肉・ツナ	ごま油	玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参
3	土	スープスパゲッティ	スープスパゲッティ・肉と野菜の中華炒め・チーズ	お菓子	豚肉・ベーコン	スパゲティー・ごま	人参・しめじ・ほうれん草・もやし
5	月	ごはん	冬瓜と油揚げの味噌汁・豚肉のオレンジソース・マカロニサラダ	野菜ポッキー	豚肉	マヨネーズ	冬瓜・きゅうり・人参・キャベツ
6	火	ごはん	ほうれん草となめこの味噌汁・アジのから揚げ・お浸し	ウィンナーロール	アジ	油	ほうれん草・白菜・人参・もやし
7	水	七夕お楽しみメニュー					
8	木	納豆ごはん	豚汁・具だくさんひじき煮・チーズ	ジャムパン	豚肉	じゃがいも・ごま油	ごぼう・人参・大根・さやいんげん
9	金	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鶏肉の卵とじ・じゃこ和え	スティックパイ	鶏肉・鶏卵	油	大根・人参・玉ねぎ・キャベツ
10	土	なめこうどん	なめこうどん・チーズポテト焼き	お菓子	ウィンナー	じゃがいも	ねぎ・人参・さやいんげん
12	月	ごはん	中華スープ・味噌卵焼き・ヨーグルトサラダ	ババロア	豚肉	油	玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき
13	火	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	メープルマフィン	豆腐・鮭	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
14	水	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ココアプリン	豚肉	ごま・ごま油	えのき・ねぎ・もやし・人参・きゅうり
15	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ラスク	鶏肉	じゃがいも・ドレッシング	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし
16	金	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・おかか和え	テータースティック	鶏肉・豆腐	ごま・マヨネーズ	ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・人参
17	土	野菜そうめん	野菜そうめん・ブロッコリーとウィンナーのバター炒め	お菓子	ウィンナー	そうめん・バター	ブロッコリー・人参・コーン・ねぎ
19	月	ごはん	きぬさやと玉ねぎの味噌汁・赤魚の煮つけ・磯和え	マーブルケーキ	赤魚	油	えのき・玉ねぎ・キャベツ・人参
20	火	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	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま・うどん	人参・きゅうり・もやす・オクラ
21	水	ごはん	かき玉味噌汁・肉じゃが・納豆和え	スコーン	鶏卵・豚肉	じゃがいも	えのき・人参・玉ねぎ・キャベツ
24	土	きつねうどん	きつねうどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	ツナ	うどん・ドレッシング	ねぎ・きゅうり・人参・もやし
26	月	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麹焼き・だいコーンサラダ	誕生日おやつ	鶏肉	油	キャベツ・玉ねぎ・大根・人参
27	火	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	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ
28	水	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・なめたけ和え	クッキー	鱈	バター	大根・人参・玉ねぎ・キャベツ
29	木	夏祭りお楽しみメニュー					
30	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・あんかけ卵焼き・ツナサラダ	ゼリー・せんべい	豚肉・鶏卵・ツナ	片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ・えのき・ねぎ・（　）
31	土	煮込みうどん	煮込みうどん・ジャーマンポテト	お菓子	豚肉・ウィンナー	うどん・じゃがいも	白菜・人参・さやいんげん

※ 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。
※給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。