

7月 給食献立表

令和5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	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ・チーズ	お菓子	ウインナー	マヨネーズ	玉ねぎ・ねぎ・人参・大根・きゅうり	
3	月	ごはん	かぶとしめじの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・野菜のしらす和え	フライドポテト	鶏肉・しらす	ごま	かぶ・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草	
4	火	ごはん	冬瓜と油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ	チヂミ	豚肉	マヨネーズ	冬瓜・玉ねぎ・人参・きゅうり	
5	水	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	ラスク	アジ	油	ほうれん草・白菜・人参・ほうれん草	
6	木	ごはん	豆腐とあおさの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ・ゆかり和え	マーブルケーキ	ベーコン・鶏卵	油	ねぎ・ズッキーニ・トマト・なす	
7	金	 七夕お楽しみメニュー 						
8	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・中華サラダ・チーズ	お菓子	豚肉	中華麺・ごま油	人参・キャベツ・もやし・きゅうり	
10	月	ポークカレー	ポークカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	蒸しパン	豚肉	じゃがいも	セロリ・人参・玉ねぎ・きゅうり	
11	火	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	かぼちゃケーキ	豚肉	ごま・ごま油	もやし・ねぎ・人参・にら	
12	水	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	豆腐パン	鮭	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
13	木	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・和風和え	ココアプリン	鶏肉	ドレッシング・ごま	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
14	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉の卵とじ・だいこんサラダ	クッキー	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	玉ねぎ・ねぎ・人参・大根・きゅうり	
15	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏ささみ	うどん	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
18	火	ごはん	きぬさやと玉ねぎの味噌汁・あんかけ卵焼き・ツナ和え	ババロア	豚肉・鶏卵・ツナ	片栗粉・ドレッシング	きぬさや・玉ねぎ・人参・もやし	
19	水	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	中華おこわ	豚肉	中華麺・ごま油	ねぎ・白菜・人参	
20	木	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	ハートのジャムパイ	鱈	バター	大根・ねぎ・キャベツ・ほうれん草	
21	金	ジャムパン	コンソメスープ・鶏肉のマスタード焼き・サラスパサラダ	海苔巻き	鶏肉	マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅうり	
22	土	ジャージャー麺	中華スープ・ジャージャー麺・3色サラダ・チーズ	お菓子	豚肉	中華麺・ごま油	きゅうり・人参・ねぎ・もやし	
24	月	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・すき昆布煮	アメリカドック	豚肉	じゃがいも・ごま油	大根・人参・ねぎ・さやいんげん	
25	火	ごはん	舞茸とはんぺんの澄まし汁・鯖のごま味噌煮・土佐和え	誕生日おやつ	鯖	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
26	水	メープルパン	コーンスープ・ラトウイユ・ヨーグルトサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉	ウインナー	玉ねぎ・なす・キャベツ・きゅうり	
27	木	豆乳そうめん	豆乳そうめん・ねばねばサラダ	お菓子	鶏ささみ	そうめん・ごま	きゅうり・人参・オクラ・コーン	
28	金	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・筑前煮・ゆかり和え	あんこスコーン	鶏肉	油	小松菜・れんこん・ごぼう・キャベツ	
29	土	 夏まつり 						
31	月	ごはん	モロヘイヤと卵のスープ・肉じゃが・納豆和え	メープルマフィン	鶏卵・豚肉・納豆	じゃがいも	キャベツ・人参・モロヘイヤ・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。