



7月の給食献立予定表



日付	献立名	材 料 名			おやつ (午後)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1日 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 高野煮 ミニトマト バナナ	米 三温糖 油	豚肉 高野豆腐 煮干し 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし ミニトマト ビーマン しょうが 人参 バナナ	牛乳 お菓子 いりこ
魚デー 2日 (木)	ごはん 鯖のごまみそ焼き スパゲティーサラダ ブロッコリー オレンジ	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま スパゲティ マーガリン 三温糖 黒ごま	さわら 粉チーズ ハム みそ 牛乳	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン缶 人参 オレンジ	(かむかむおやつ) 牛乳 チーズビスケット
旬の味 3日 (金)	ごはん 卵ポール キャベツのごま酢和え トマト バナナ	米 じゃがいも 油 パン粉 すりごま 三温糖	卵 白身魚のすり身 ちりめん 煮干し 牛乳	トマト キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり わかめ バナナ	牛乳 お菓子 いりこ
4日 (土)	ふれあいの日				牛乳 お菓子
魚デー 6日 (月)	カレーライス フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 蒸しパンミックス 油 カレールウ 三温糖	牛肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 野菜ジュース りんご バナナ かぼちゃ もも缶 みかん缶 しめじ にんにく	牛乳 野菜蒸しパン
(七夕まつり) 7日 (火)	七夕寿司 天の川汁 すいか	米 そうめん 三温糖	豆腐 卵 さけ かまぼこ 高野豆腐 牛乳	オクラ すいか ねぎ 人参 きゅうり もも缶 チェリー缶 しいたけ わかめ ゼリー	牛乳 七夕ゼリー
旬の味 8日 (水)	ごはん カニ玉 春雨サラダ トマト バナナ	米 マヨネーズ 春雨 片栗粉	卵 かにかまぼこ ハム 煮干し 牛乳	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり なら しいたけ コーン缶 バナナ	牛乳 お菓子 いりこ
(試食会) 9日 (木)	ごはん 豆腐入りひまわり蒸し 野菜の梅肉和え トマト オレンジ	米 パン粉 片栗粉	合挽ミンチ 豆腐 卵 かまぼこ 煮干し 花かつお 牛乳	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン缶 ひじき 梅肉 オレンジ	牛乳 お菓子 いりこ
魚デー 10日 (金)	ごはん 鮭のマリネ かぼちゃ煮 ブロッコリー バナナ	米 油 マーガリン 片栗粉 グラニュー糖 焼豆 三温糖	さけ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ビーマン バナナ	牛乳 スナッフ
11日 (土)	ふれあいの日				牛乳 お菓子
13日 (月)	中華おこわ かき玉汁 バナナ	米 フランスパン もち米 マーガリン グラニュー糖 油 ごま油	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ 竹の子 えのきたけ ねぎ クリーンピース 人参 しいたけ わかめ しょうが バナナ	牛乳 ラスク
魚デー 14日 (火)	ごはん 鰯の梅肉揚げ みかん缶の酢の物 トマト バナナ	米 油 片栗粉 三温糖	いわし 煮干し 牛乳	トマト キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 わかめ 梅肉 バナナ	牛乳 お菓子 いりこ
15日 (水)	ごはん 豆腐入りミートグラタン 粉ふきいも スティック野菜 味付けのり オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 バター	豆腐 合挽ミンチ チーズ 煮干し スキムミルク 生クリーム 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 こまつな トマト缶 しめじ コーン缶 味付けのり にんにく オレンジ	牛乳 お菓子 いりこ
16日 (木)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 鯖の塩焼き ブロッコリー バナナ	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	さば 卵 豆腐 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ きな粉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しいたけ グリーンピース ひじき バナナ	牛乳 わらびもち
(誕生日会) 17日 (金)	赤飯 鶏の照り焼き ドレッシングサラダ トマト ーロゼリー オレンジ	ロールケーキ 米 もち米 三温糖 油	鶏肉 ツナ缶 あずき 生クリーム 牛乳	トマト キャベツ 人参 ーロゼリー きゅうり コーン缶 みかん缶 オレンジ	牛乳 ロールケーキ
18日 (土)	ふれあいの日				牛乳 お菓子
魚デー 20日 (月)	うなぎ丼 夏野菜のみそ汁 バナナ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 三温糖	豆腐 うなぎ ツナ缶 卵 みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 なす 人参 かぼちゃ きゅうり ねぎ わかめ バナナ	牛乳 ツナサンド
21日 (火)	ごはん 大豆のかき揚げ 酢の物 ミニトマト オレンジ	米 油 小麦粉 三温糖 片栗粉	ちくわ 大豆 ちりめん 煮干し 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ミニトマト きゅうり ゴーヤ かぼちゃ わかめ ひじき コーン缶 オレンジ	牛乳 お菓子 いりこ
旬の味 22日 (水)	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきとチーズのサラダ ブロッコリー バナナ	米 じゃがいも 油	卵 大豆 ハム ベーコン 煮干し 牛乳 チーズ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー きゅうり ひじき コーン缶 ビーマン バナナ	牛乳 お菓子 いりこ
23日 (木)	海の日				
24日 (金)	スポーツの日				
25日 (土)	ふれあいの日				牛乳 お菓子
魚デー 27日 (月)	ドライカレー そえ野菜 ゆで卵 バナナ	米 カレールウ ポップコーン 油 えびせん	卵 合挽ミンチ 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 なす きゅうり ブロッコリー コーン缶 ビーマン しめじ にんにく バナナ	牛乳 ポップコーン えびせん
28日 (火)	ごはん 中華風五目大豆煮 夏野菜の天ぷら ブロッコリー オレンジ	米 油 小麦粉 三温糖 こんにゃく ごま油	豚肉 大豆 煮干し 牛乳	かぼちゃ 人参 ブロッコリー 竹の子 ごぼう いんげん しいたけ しょうが れんこん なす オレンジ	牛乳 お菓子 いりこ
29日 (水)	ごはん 牛肉入りきんぴらごぼう 卵焼き スティックきゅうり バナナ	米 系こんにゃく 三温糖 いりごま 油	卵 牛肉 ちくわ かにかまぼこ 牛乳	人参 ごぼう きゅうり れんこん ねぎ しいたけ いんげん りんごジュース クールゼリーの素 バナナ	牛乳 りんごゼリー
魚デー 30日 (木)	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え トマト オレンジ	米 マヨネーズ	さけ かまぼこ 煮干し 花かつお 牛乳	トマト キャベツ ほうれん草 こまつな 玉ねぎ もやし 人参 クリームコーン缶 コーン缶 パセリ オレンジ	牛乳 お菓子 いりこ
31日 (金)	ごはん ハンバーグ ツナサラダ ブロッコリー バナナ	米 油 三温糖 パン粉	合挽ミンチ 豆腐 大豆 ツナ缶 卵 牛乳 バナナ	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン缶 ひじき バナナ	牛乳 バナナ

*裏面も見てください