

7月 給食献立表



令和6年

今月の目標：旬の食材に親しみ、食べ物への関心を高める。

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	ちゃんこ汁 コロッケ 塩昆布和え	スキムミルク マカロニあべかわ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・コロッケ・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ ごぼう・大根・えのきたけ・乾しいたけ 塩昆布・きゅうり
2	火	豆腐ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	スキムミルク ジャムサンド	木綿豆腐・鶏ひき肉 かに風味かまぼこ・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	やまといも・パン粉・三温糖・かたくり粉 マヨネーズ・食パン・いちごジャム マーガリン	にんじん・たまねぎ・れんこん・乾しいたけ ほしひじき・こねぎ・大根・きゅうり・みずな スイートコーン・えのきたけ・西洋かぼちゃ
3	水	すき焼き風煮 海藻サラダ 味噌汁	スキムミルク ココア蒸しパン	牛もも・焼き豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・薄力粉	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・レタス・きゅうり・カットわかめ 大根
4	木	魚のポン酢焼き ごまネーズサラダ なっとう汁	スキムミルク マドレーヌ	ぶり・だいず・焼き竹輪・麦みそ 油揚げ・木綿豆腐・挽きわり納豆 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	ポン酢・三温糖・マヨネーズ・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス・マーガリン	ほうれんそう・にんじん・ほしひじき・大根 たまねぎ
5	金	野菜いっぱいカレー フルーツサラダ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト 脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 ミックスフルーツ・米	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・干しぶどう・のり・わかめ
6	土	ちゃんぽん かぼちゃの天ぷら りんご	牛乳 せんべい	豚もも 蒸しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・米ぬか油・せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・スイートコーン 乾しいたけ・西洋かぼちゃ・りんご
8	月	八宝菜 春巻き バナナ	スキムミルク 卵蒸しケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・薄力粉 バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし えのきたけ・バナナ
9	火	切干し大根の煮物 納豆ほうれん草 味噌汁	スキムミルク 丸ぼうろ	牛もも・しらす干し・糸引き納豆 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	三温糖・米ぬか油・薄力粉・はちみつ 黒砂糖・重曹	切干しだいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ ほうれんそう・西洋かぼちゃ
10	水	鶏ささみのパン粉焼き ポテトサラダ 味噌汁	スキムミルク きな粉ドーナツ	ささ身・チーズ・鶏卵 ロースハム・麦みそ・脱脂粉乳 普通牛乳・木綿豆腐・きな粉	薄力粉・パン粉・米ぬか油 じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉 三温糖	きゅうり・にんじん・りんご・スイートコーン えのきたけ・西洋かぼちゃ・たまねぎ はくさい
11	木	豚肉の生姜焼き 小松菜サラダ 中華スープ	スキムミルク メロンパン風	豚かたロース・かに風味かまぼこ 鶏卵・脱脂粉乳	米ぬか油・三温糖・食パン・バター 薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・こまつな・りんご きゅうり・にんじん・こまつな・えのきたけ
12	金	きびなごのサクサク揚げ パンバンジー かみなり汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	きびなご・鶏もも・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	かたくり粉・米ぬか油・さといも ごま油・米	あおのり・にんじん・りょくとうもやし・きゅうり 大根・にんじん・根深ねぎ・ごぼう のり・わかめ
13	土	クリームスパゲティー ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 甘辛せんべい	ベーコン・ホイップクリーム・普通牛乳 かに風味かまぼこ	マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油 せんべい	たまねぎ・ほうれんそう・ほんしめじ にんじん・ブロッコリー・りんご・きゅうり にんじん・りんご
16	火	ハヤシライス カボチャサラダ	スキムミルク 揚げたご焼き	牛もも・プロセスチーズ 脱脂粉乳	米ぬか油・三温糖・マヨネーズ	たまねぎ・ぶなしめじ・トマト缶詰 グリーンピース・西洋かぼちゃ・きゅうり 干しぶどう
17	水	大豆の五目煮 ひじきサラダ かき玉汁	スキムミルク ピザトースト	鶏もも・蒸しかまぼこ・だいず まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 ミックスチーズ	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ かたくり粉・食パン・ピザソース	にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ きゅうり・りょくとうもやし・ほしひじき たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・スイートコーン
18	木	白身魚のチーズパン粉フライ コールスロー 中華スープ	スキムミルク バナナケーキ	まだら・粉チーズ・ロースハム 鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・塩こしょう シーザードレッシング・ホットケーキミックス	パセリ・キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン・たまねぎ・にんじん こまつな・えのきたけ・バナナ
19	金	【誕生会】 エビピラフ 鶏の唐揚げ 和風サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ビスケット	バナメイエビ・鶏もも・鶏卵 ささ身・普通牛乳	米ぬか油・米・かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・きゅうり・レタス・わかめ トマト・キャベツ・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン・りんご
20	土	肉うどん 人参しりしり オレンジ	牛乳 せんべい	牛もも・かつお節・蒸しかまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳	干しうどん・ごま油・せんべい	たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ・にんじん りょくとうもやし・にら・パレンシアオレンジ
22	月	ミネストローネ ちくわ天 じゃこサラダ	スキムミルク お麩のラスク	ベーコン・焼き竹輪・しらす干し 脱脂粉乳	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油・三温糖・焼きふ バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・トマトジュース グリーンピース・トマト缶詰・きゅうり・にんじん キャベツ・スイートコーン
23	火	筑前煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	スキムミルク ゴマトースト	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油・ごま 三温糖・バター・食パン	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・ほうれんそう・焼きのり たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ
24	水	ミラノ風トリカツ マカロニサラダ ワカメスープ	スキムミルク ジャム蒸しパン	鶏もも・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ いちごジャム	パセリ・きゅうり・にんじん・干しぶどう たまねぎ・カットわかめ・えのきたけ
25	木	魚の照り焼き 中華春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク ふくれ菓子	ぶり・ロースハム・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 じゃがいも・中力粉・黒砂糖 はちみつ	きゅうり・にんじん・わかめ・たまねぎ こねぎ・パレンシアオレンジ
26	金	ししゃも天 浅漬け 豚汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ししゃも・豚もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	薄力粉・米ぬか油・じゃがいも 米	きゅうり・大根・塩昆布・にんじん・根深ねぎ たまねぎ・ごぼう・のり・わかめ
27	土	五目ラーメン 三色ナムル オレンジ	牛乳 せんべい	豚もも・普通牛乳	蒸し中華めん ごま・ごま油・せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン・にんじん ほうれんそう・にんじん パレンシアオレンジ
29	月	具だくさんのひじきの煮物 おからサラダ 味噌汁	スキムミルク じゃこトースト	だいず・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも おから・かつお缶詰・普通牛乳 麦みそ・脱脂粉乳・しらす干し プロセスチーズ	中ざら糖・マヨネーズ・食パン	ほしひじき・にんじん・れんこん 乾しいたけ・ごぼう・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・大根・カットわかめ・焼きのり
30	火	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ もずくスープ	スキムミルク レモンケーキ	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳	パン粉・ホットケーキミックス・米ぬか油 三温糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・りんご きゅうり・えのきたけ・もずく・レモン
31	水	魚のみりん焼き 炒り豆腐 味噌汁	スキムミルク ポパイマドレーヌ	まあじ・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ・脱脂粉乳	ごま・米ぬか油・三温糖・バター 薄力粉	にんじん・えのきたけ・たまねぎ グリーンピース・西洋かぼちゃ・キャベツ ほうれんそう

※ このマークの日はご飯はいりません