

7月の予定献立

月		火		水		木		金		土	
29日		30日		1日		2日		3日		4日	
ピピンバ	精白米、牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ぜんまい、白ごま、キムチ	五目うどん	うどん、鶏肉、ささがきごぼう、椎茸、板かまぼこ、ワカメ、玉葱、人参、万能葱	オムライス ～トマトソース～	精白米、卵、ベーコン、玉葱 ノトマト、マッシュルーム、しめじ、玉葱、ズッキーニ、ナス	五穀ご飯 中華スープ カレイの唐揚げ	精白米、五穀米 椎茸、コーン、かいわれ大根 カレイ、絹さや、玉葱、エリンギ、木耳、竹の子、赤・黄パプリカ	麦ご飯 味噌汁 和風おろし	精白米、押麦 えのき、キャベツ、万能葱 牛・豚挽肉、木綿豆腐、玉葱、レンコン、ひじき、セロリ、大根おろし、大葉、ミニトマト	給食提供なし	
コムタン風スープ	大根、えのき、しめじ、あさり、万能葱	きな粉ボテト	じゃが芋、きな粉	ほうれん草のスープ	ほうれん草、ヤングコーン、人参	野菜あんかけ	エビのサラダ	ハンバーグ	ツナとオクラのマヨネーズ和え		
チョレギサラダ	レタス、水菜、海藻ミックス、韓国のり ※チョレギドレッシング	フルーツヨーグルト	黄桃缶、洋梨缶、みかん缶、ヨーグルト	彩りサラダ	※イタリアンドレッシング	デザート	コーヒーゼリー				
6日		7日《七夕メニュー》		8日		9日		10日		11日	
パン	野菜パン	七夕そうめん	そうめん、むきエビ、錦糸卵、胡瓜、のり、ミニトマト、味噌椎茸、万能葱、生姜	ご飯	精白米	麦ご飯	精白米、押麦	パエリア	精白米、玉葱、ウインナー、エビ、ホタテ、イカ、ピーマン、赤・黄パプリカ、レモン	給食提供なし	
スープ	セロリ、大根、インゲン	天ぷら盛り合わせ	チーズ竹輪の磯部揚げ	蒸し魚の 薬味ソースかけ	竹の子、白菜、椎茸	みそ汁	庄内麩、ワカメ、大根菜	スープ	じゃが芋、鶏肉、人参、椎茸、インゲン		
チキングラタン	鶏肉、マカロニ、玉葱、しめじ、じゃが芋、人参、マッシュルーム、パセリ	七夕デザート	寒天、白玉団子、黄桃缶、パイン缶	大根サラダ	大根、リーフレタス、人参、海藻ミックス	生姜焼き	豚肉、玉葱 ／付：キャベツ、水菜、パセリ、ミニトマト、胡瓜	シーザーサラダ	ベビーリーフ、エンダイブ、クルトン、粉チーズ ※シーザーサラダドレッシング		
ほうれん草のサラダ	サラダほうれん草、レタス、トレビス ※赤パッチョドレッシング			果物	※ノンオイル中華ドレッシング バナナ	のり和え	※マヨネーズバック 小松菜、もやし、焼きちくわ、人参、桜えび、のり	ミニカップデザート	ティラミス		
13日		14日		15日《お楽しみメニュー》		16日		17日		18日	
枝豆ご飯	精白米、もち米、枝豆	あんかけ焼きそば	中華麺、ホタテ、イカ、玉葱、竹の子、青梗菜、白菜、人参、絹さや、木耳、紅生姜	当日までのお楽しみ♪ ★☆☆		パン	バターロール、レーズンパン	タイ風カオマンガイ	精白米、鶏肉、レモン、三つ葉、長葱	パン	ナン
具沢山汁	さつま芋、しめじ、えのき、玉葱、長葱	スープ	ワカメ、コーン、万能葱			豆と根菜のスープ	レッドキドニー、ひよこ豆、大豆、ベーコン、レンコン、パセリ		／レタス、エンダイブ、胡瓜、赤パプリカ	スープ	かぶ、人参、ベーコン、パセリ
ホッケのみりん漬け	ホッケ ／付：大葉、がり	小松菜のナムル	小松菜、もやし、ぜんまい、白ごま			ポークソテー	豚肉 ／付：コーンとほうれん草と人参のソテー、	春雨スープ	春雨、万能葱、人参	チリコンカン	豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、レッドキドニー、大豆
金平ゴボウ	ささがきごぼう、人参、白滝、桜エビ、白ごま、鷹の爪	果物	パイン			サラダ	ポイルポテト レタス、リーフレタス、ラディッシュ ※オニオンドレッシング	えび蒸し餃子	えび餃子、サニーレタス ※醤油バック	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、リーフレタス
20日		21日《土用の丑の日》		22日		23日		24日		25日	
エビの	スパゲッティ、トマト、エビ、玉葱、ほうれん草、粉チーズ	鰻ちらし寿司	精白米、うなぎ、干瓢、椎茸、卵、花レンコン、胡瓜、刻みのり、大葉	麦ご飯	精白米、押麦	ご飯	精白米	ご飯	精白米	パン	ソフトフランス、ブルーベリー&マーガリン
トマトの Pasta			庄内麩、なめこ、三つ葉	白湯スープ	オクラ、竹の子、木耳	そうめん汁	そうめん、干し椎茸、三つ葉	中華スープ	えのき、木耳、青梗菜、	ホワイトシチュー	鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ヤングコーン、インゲン
スープ	かぶ、人参、鶏肉、椎茸、パセリ	赤だしみそ汁	厚揚げのきのこあんかけ	牛肉と野菜の 炒め物	牛肉、玉葱、小松菜、もやし、赤・黄パプリカ、エリンギ	白身魚の 味噌マヨ焼き	タラ ／しし唐	豚肉ときのこの キムチ炒め	豚肉、もやし、玉葱、白菜、キムチ、竹の子、しめじ、エリンギ、にんにくの芽		
ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、ロメインレタス、レタス ※生姜クリームドレッシング	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ、豚挽肉、しめじ、えのき	ひじきの中華サラダ	ひじき、もやし、水菜、ツナ、人参、リーフレタス	煮物	人参、こんにゃく、里芋、結び昆布、インゲン	大根とホタテの 和え物	大根、ホタテ、コーン、胡瓜、水菜	サラダ	レタス、トレビス、エンダイブ、赤パプリカ ※柑橘ドレッシング
ミニカップデザート	カスタードプリン	夏のデザート	水羊羹							果物	プラム
27日		28日		29日		30日		31日			
五穀ご飯	精白米、五穀米	タコライス	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、チーズ	ご飯	精白米	パン	黒コッパ	ごまだれ	うどん、豚肉、レタス、水菜、トマト、オクラ、板かまぼこ、かいわれ大根、白ごま		
ワカメスープ	ワカメ、木綿豆腐、長葱	豆と根菜のスープ	レッドキドニー、ひよこ豆、大豆、ベーコン、レンコン、人参、パセリ	みそ汁	なめこ、油揚げ、大根菜	スープ	小松菜、大根、人参	豚しゃぶうどん			
八宝菜	エビ、イカ、ホタテ、白菜、青梗菜、竹の子、人参、木耳、ヤングコーン、ブロッコリー	サラダ	ロメインレタス、水菜、サニーレタス、オレンジパプリカ	鰹の南蛮漬け	鰹、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、人参、万能葱、鷹の爪	チキンの黒コショウ焼き	鶏肉／付：レモン、ブロッコリー、ジャーマンポテト添え	梅肉和え	小松菜、えのき、人参、もやし、梅肉		
春巻き	春巻き、リーフレタス	果物	※コーンクリームドレッシング	おかか和え	ほうれん草、しめじ、削り節	枝豆サラダ	枝豆、キャベツ、胡瓜 ※フレンチドレッシング	デザート	ミニたいやき		