



7月の献立

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	Kcal
1日 (水)	!!自分 de 天津飯!!	茎わかめ和え物 プチ肉まん 天津飯 フルーツ	豚肉 卵 鶏肉	ご飯 春雨 胡麻油	茎わかめ ネギ グリーンピース しめじ	314
2日 (木)	イカカレーパン粉焼き	人参サラダ ミートボール 枝豆 菜の花ソテー イカカレーパン粉焼き フルーツ フレッシュロール	鶏挽肉 イカ チーズ	パン カレー粉	人参 コーン 枝豆 菜の花	333
3日 (金)	★にこにこ給食★ 鶏肉照焼	ラトウユ 花がも煮付 蒟蒻煮付 小松菜炒め物 鶏肉照焼 ゼリー	がもも 鶏肉	ご飯	茄子 トマト 蒟蒻 小松菜	341
6日 (月)	オムレツデミグラスソース	磯辺白身フライ 蓮根煮付 ブロッコリーソテー オムレツデミグラスソース フルーツ	白身魚 卵	ご飯	蓮根 ブロッコリー 人参 トマト	306
7日 (火)	★セタランキ★ 星型コロッケ	ツナコーンマヨ和え ハムステーキ スナップエンドウゆかり和え フェットチーネ 星型コロッケ プチプリン	シーチキン ハム	ご飯 馬鈴薯 フェットチーネ	キャベツ コーン スナップエンドウ パプリカ	364
8日 (水)	★にこにこ給食★ 鶏肉竜田揚げ	信田巻 蒟蒻煮付 胡瓜和風ドレッシング和え ほうれん草炒め物 鶏肉竜田揚げ フルーツ	油揚げ 鶏肉	ご飯	大根 蒟蒻 胡瓜 法連草	306
9日 (木)	エビフライ	厚焼玉子 焼売 ポテトサラダ キャベツコンソメ煮 エビフライ ゼリー クロワッサン	卵 鶏挽肉 エビ	パン 馬鈴薯	玉葱 MIXベジタブル キャベツ ピーマン	386
10日 (金)	さわら南部焼き	枝豆おかか和え プチアメリカンドッグ 半平煮付 青梗菜煮浸し さわら南部焼き フルーツ	鯉節 半平 魚肉ソーセージ さわら	ご飯 胡麻	枝豆 人参 青梗菜 椎茸	351
13日 (月)	★にこにこ給食★ 照焼ハンバーグ	金平牛蒡 スイートコーン ミニポテト 野菜炒め 照焼ハンバーグ フルーツ	鶏肉	ご飯 馬鈴薯	牛蒡 コーン 玉葱 ピーマン	304
14日 (火)	レモンハーブチキン	一口がも煮付 餃子 人参しりしり いんげんソテー レモンハーブチキン ゼリー	がもも 鶏挽肉 豚挽肉 卵 鶏肉 シーチキン	ご飯 胡麻油	ニラ 人参 いんげん 椎茸	328
15日 (水)	イカ香味焼き	コーン入り半平 ブロッコリー香り和え 茄子炒め煮 ジャーマンポテト イカ香味焼き フルーツ	すり身 イカ チーズ	ご飯 馬鈴薯 カレー粉	コーン ブロッコリー 茄子 赤ピーマン	306
16日 (木)	焼きそば	ひじきサラダ 三角春巻 焼きそば ウィンナー フルーツ	豚肉 ウィンナー	ご飯 春雨 焼きそば麺 胡麻油	ひじき コーン キャベツ 玉葱	373
17日 (金)	★にこにこ給食★ とんかつ	花切干大根フレーク煮 大学芋 人参グラッセ 菜の花炒め物 とんかつ フルーツ	シーチキン 豚肉	ご飯 薩摩芋	切干大根 枝豆 人参 菜の花	374
20日 (月)	チキンピカタ	五目巾着 ミニステーキ 蒟蒻煮 イタリアンマカロニ チキンピカタ ゼリー	油揚げ ハム 鯉節 鶏肉 卵	ご飯 春雨 マカロニ	キャベツ 大根 蒟蒻 山菜	368
21日 (火)	★にこにこ給食★ さわら西京漬け焼	ほうれん草お浸し 大根薄口煮 イカボール中華風煮 蓮根ブイヨン煮 さわら西京漬け焼 フルーツ	イカ すり身 さわら	ご飯	法連草 しめじ 大根 蓮根	281
22日 (水)	!!自分deタコライス!!	胡瓜ドレッシング和え 海鮮焼売 スナップエンドウごま和え タコライス フルーツ	すり身 豚挽肉	ご飯 胡麻 カレー粉	胡瓜 コーン スナップエンドウ ピーマン	373
27日 (月)	カレーコロッケ	牛蒡サラダ 厚焼玉子 ウィンナー 菜の花ソテー カレーコロッケ フルーツ	卵 ウィンナー	ご飯 馬鈴薯	牛蒡 人参 菜の花 玉葱	369
28日 (火)	イカ照焼き	ひじき煮付 さつま芋甘露煮 竹輪煮付 小松菜胡麻和え イカ照焼き ゼリー	油揚げ 竹輪 イカ	ご飯 薩摩芋 胡麻	ひじき 山菜 小松菜 ゼリー	275
29日 (水)	★にこにこ給食★ ハンバーグ	蒟蒻煮付 星型しんじょ キャベツ和風ドレッシング和え いんげんコンソメ煮 ハンバーグ フルーツ	豆乳 すり身 鶏肉 鶏挽肉	ご飯	法連草 キャベツ いんげん 人参	309
30日 (木)	チキングリル	エビ焼売 ブロッコリーおかか和え パンプキンポテトサラダ 青梗菜ソテー チキングリル フルーツ	エビ すり身 鯉節 鶏肉	ご飯	ブロッコリー 南瓜 青梗菜 玉葱	376
31日 (金)	マカロニグラタン	切干大根トマト煮 磯辺フライ マカロニグラタン フルーツ	イカ 牛乳	ご飯 胡麻 マカロニ	切干大根 ピーマン キャベツ 牛蒡	329

7/1(水)は自分 de 天津飯 ・ 7/22(水)は自分deタコライスの為、ふりかけはおかけ致しません。

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。