



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	エネルギー
1日 (金)	★にこにこ給食★ 鶏肉の揚げ煮	花切干大根煮付 蒟蒻煮付 ｲｶﾎｰﾙ中華風煮 小松菜炒め物 鶏揚げ煮 ゼリー	鶏肉、イカ すり身	ご飯	切干大根、蒟蒻 小松菜、枝豆	338
4日 (月)	照焼きハンバーグ	牛蒡サラダ 厚焼玉子 竹輪煮付 法蓮草ソテー 照り焼きハンバーグ フルーツ	鶏挽肉、豚挽肉 卵、竹輪	ご飯	ほうれん草、椎茸 牛蒡、貝割れ	338
5日 (火)	オムレツ	ツナコーンドレッシング和え 磯辺フライ フライドポテト オムレツデミグラスソース フルーツ	イカ、卵、 シーチキン	ご飯、じゃが芋 胡麻	コーン、胡瓜 人参、キャベツ	329
6日 (水)	チキンピカタ	白菜胡麻和え 大根薄口煮 花がんと煮付 いんげんブイヨン煮 チキンピカタ フルーツ	がんも、鶏肉、卵	ご飯、胡麻	白菜、大根、 いんげん、人参	308
7日 (木)	🍴セタメニュー🍴 星型コロッケ	ひじきサラダ スイートコーン ウインナー フェットチーネ 星型コロッケ ゼリー フレッシュロール	カニ蒲鉾 ウインナー	パン、じゃが芋	コーン 玉葱、ピーマン、 パプリカ	262
8日 (金)	サーモンフライ	菜の花煮浸し 焼売 人参甘煮 ブロッコリーソテー サーモンフライタルタルソース フルーツ	鶏肉、鮭 卵	ご飯、胡麻油	菜の花、椎茸 玉葱、ブロッコリー	262
11日 (月)	🐔チキンカツ	切干大根トマト煮 蒟蒻煮付 角揚げ煮付 青梗菜ソテー チキンカツ フルーツ	角揚げ、鶏肉	ご飯	切干大根、蒟蒻、 コーン、青梗菜	314
12日 (火)	★にこにこ給食★ 焼きそば	カリフラワーカレー風味煮 さつま芋甘露煮 枝豆 焼きそば 餃子 フルーツ	豚肉、枝豆 豆腐	ご飯、さつま芋 焼きそば麺	カリフラワー、 パプリカ、玉葱 キャベツ	366
13日 (水)	🐟鯖 南部焼き	星形しんじょ ハムステーキ 人参しりしり 小松菜お浸し 南部焼き ゼリー	ハム、鯖、卵 シーチキン 豆乳	ご飯 胡麻油	人参、小松菜、椎 茸	322
14日 (木)	🦐エビフライ	胡瓜ドレスィング和え ミートボール フライドポテト オニオンソテー エビフライ フルーツ 黒糖ロール	鶏挽肉、エビ	パン、じゃが芋	胡瓜、コーン、玉 葱 人参	210
15日 (金)	★にこにこ給食★ イカ天ぷら	蓮根煮付 南瓜揚げ煮 スナッPEndウごま和え キャベツゆかり和え 天ぷら フルーツ	イカ	ご飯、胡麻	蓮根、南瓜、 スナッPEndウ、 キャベツ	284
19日 (火)	豚カツ	ひじき煮付 半平煮付 厚焼玉子 菜の花ソテー とんかつ ゼリー	半平、卵、豚肉	ご飯	菜の花、ひじき、 人参、玉葱	321
20日 (水)	★にこにこ給食★ ハンバーグ	金平牛蒡 揚げ 花がんと煮付 ハンバーグ ブロッコリー中華炒め フルーツ	がんも、鶏挽肉、 イカ	ご飯	ブロッコリー、牛蒡 コーン、椎茸	319
21日 (木)	★にこにこ給食★ 🐔チキングリル	麻婆茄子 三角春巻 ほうれん草炒め物 チキングリル フルーツ	豚挽肉、鶏肉	ご飯、春雨 胡麻油	茄子、ほうれん草 人参	339
22日 (金)	和風スパゲッティ	大根五目煮 コーンたっぷりフライ ツナ和風スパゲッティ ウインナー フルーツ	鶏肉、シーチキン ウインナー、	ご飯、じゃが芋 スパゲッティ	大根、椎茸、 コーン、玉葱	350
25日 (月)	★にこにこ給食★ 🐟イカの揚げ煮	焼きいも 焼売 茎わかめ和え物 野菜炒め イカ揚げ煮 ゼリー	鶏肉、イカ	ご飯、さつま芋 春雨、胡麻油	胡瓜、わかめ、 人参、玉葱	304
26日 (火)	自分deタコライス	胡瓜サラダ チキンナゲット タコライス フルーツ	鶏肉、豚挽肉、 チーズ	ご飯、胡麻	胡瓜、コーン、 ピーマン、玉葱	391
27日 (水)	★にこにこ給食★ 🐔鶏の唐揚げ	カリフラワー和風ドレスィング和え 蒟蒻煮付 ミニポテト 青梗菜炒め 唐揚 フルーツ	鶏肉	ご飯、じゃが芋	カリフラワー貝割 れ 蒟蒻、青梗菜	286
28日 (木)	枝豆コロッケ	蓮根トマト煮 ミニステーキ ブロッコリー香りと和え キャベツコンソメ煮 枝豆コロッケ フルーツ	ハム	ご飯、じゃが芋	蓮根、ブロッコリー キャベツ 枝豆	229
29日 (金)	自分de天津飯	人参ナムル プチ肉まん 自分 de 天津飯 杏仁豆腐	豚肉、卵、鶏肉 豆乳	ご飯、胡麻 胡麻油	人参、コーン グリーンピース、 しめじ	298

★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。
7/26(火)は自分deタコライスの為、ふりかけはおかけいたしません。
7/29(金)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。 (注意)仕入れの都合により一部変更することがありますのでご了承下さい。