



# 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	エネルギー
3 (月)	🍷とんかつ	蓮根煮付 人参しりしり キャベツゆかり和え とんかつ フルーツ	卵 シーチキン 豚肉	ご飯	蓮根 人参 キャベツ	314
4 (火)	★にこにこ給食★ 🍷タンドリーチキン風	小松菜胡麻和え さつま芋甘露煮 半平煮付 いんげん炒め物 タンドリーチキン風 フルーツ	半平 鶏肉	ご飯 さつま芋 胡麻	いんげん 小松菜 椎茸 玉葱	313
5 (水)	★にこにこ給食★ 焼きそば	ラトウイユ お月様ハムカツ 焼きそば ブロッコリー胡麻和え ゼリー	鶏肉 豚肉	ご飯 焼きそば麺	茄子 スズキーニ キャベツ ピーマン	400
6 (木)	オムレツデミグラスソース	マカロニソテー コーンたまごソテー フライドポテト オムレツデミグラスソース フルーツ	卵 ハム	マカロニ パン じゃが芋	胡瓜 コーン 玉葱 パセリ	293
7 (金)	星型コロッケ	胡瓜ドレッシング和え スイートコーン ミートボール สปาゲティソテー 星型コロッケ フルーツ	鶏挽肉	ご飯 じゃが芋 สปาゲティ	スイートコーン 胡瓜 人参	316
10 (月)	★にこにこ給食★ 🍷鯖南部焼き	ひじき煮付 蒟蒻煮付 とうもろこしのつまみあげ 青梗菜お浸し 鯖南部焼き フルーツ	鯖 すり身 刻み揚げ	ご飯 胡麻	とうもろこし 青梗菜 椎茸	293
11 (火)	アメリカンドッグ	金平牛蒡 角揚げ煮付 エビ焼売 春雨ソテー ミニアメリカンドッグ フルーツ	角揚げ エビ すり身 卵 魚肉ソーセージ	ご飯 春雨	牛蒡 人参 ピーマン	357
12 (水)	🍷イカカレーパン粉焼き	カリフラワー和風ドレッシング和え 三角春巻 人参ソテー イカカレーパン粉焼き フルーツ	イカ	ご飯 じゃが芋 春雨	カリフラワー キャベツ 貝割れ ニラ	298
13 (木)	🍷エビフライ	切干大根トマト煮 南瓜揚げ煮 ミンステーキ ほうれん草中華炒め エビフライ ゼリー ツイストパン	ハム エビ 卵	パン	南瓜 ほうれん草 切干大根 ピーマン	289
14 (金)	🍷鶏唐揚げ	ポテトサラダ スナッフエンドウ香り和え 半平煮付 キャベツブイヨン煮 鶏唐揚 フルーツ	半平 鶏肉	ご飯 じゃが芋	スナッフエンドウ キャベツ 胡瓜	320
18 (火)	照り焼きハンバーグ	コーンドレッシング和え 大根薄口煮 人参甘煮 白菜お浸し 照り焼きハンバーグ ゼリー	鶏挽肉 豚挽肉	ご飯	胡瓜 コーン 大根 人参 白菜	319
19 (水)	★にこにこ給食★ 🍷和風สปาゲッティ	いんげん信田煮 磯辺フライ 和風สปาゲッティ ウインナーフルーツ	イカ ウインナー シーチキン 刻み揚げ	ご飯 สปาゲッティ	いんげん 人参 貝割れ 牛蒡	337
20 (木)	🍷チキンピカタ	菜の花マヨネーズ和え 枝豆 フライドポテト オニオンソテー チキンピカタ フルーツ	鶏肉 蟹蒲鉾	ご飯 じゃが芋	枝豆 菜の花 玉葱 ピーマン	316
21 (金)	🍷サーモンフライ	茎わかめ中華和え ブロッコリーおかか和え 大学芋 蓮根コンソメ煮 サーモンフライ フルーツ	鮭 粉カツオ	ご飯 さつま芋 胡麻 春雨	胡瓜 ブロッコリー 蓮根 ピーマン	329
24 (月)	🍷チキンカツ	牛蒡サラダ イカボール中華風煮 厚焼玉子 枝豆ソテー チキンカツ フルーツ	イカ 卵 すり身 鶏肉	ご飯	牛蒡 コーン 枝豆 玉葱	341
25 (火)	牛肉コロッケ	カリフラワーカレー風味煮 ハムステーキ 蒟蒻煮付 小松菜お浸し牛肉コロッケ フルーツ	ハム 牛肉	ご飯 じゃが芋	カリフラワーしめじ ピーマン 小松菜	312
26 (水)	自分deタコライス	胡瓜ナムル 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 人参 玉葱 ピーマン	356
27 (木)	🍷白身フライ	ひじきサラダ ウインナー 星形しんじょ マカロニソテー 白身フライ ゼリー ロールパン	ウインナー すり身 白身魚	マカロニ パン	コーン 南瓜 ブロッコリー ほうれん草	296
28 (金)	ジャージャー麺	大根五目煮 チヂミ 中華麺肉味噌かけ 胡瓜 なると フルーツ	鶏肉 なると 鶏挽肉 卵	ご飯 中華麺	大根 ニラ 椎茸 胡瓜	320
31 (月)	自分de天津飯	キャベツドレッシング和え プチ肉まん 自分 de 天津飯 ゼリー	卵 豚肉 鶏肉	ご飯 胡麻油	キャベツ人参 しめじグリーンピース	297

※7/26(水)は自分deタコライス、7/31(月)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。

★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。(ふりかけも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事がありますのでご了承下さい。