



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
1 (月)	★にこにこ給食★ 🐷豚カツ	千草和え 半平煮付 大学芋 コーン炒め物 とんかつ ゼリー	豚肉 刻み揚げ すり身	ご飯 さつまい	小松菜 人参 コーン 玉葱	324
2 (火)	🐔タンドリーチキン	ポテトサラダ 一口がんと煮付 スナップエンドウごま和え 白菜ブイオン煮 タンドリーチキン フルーツ	鶏肉 がんと 卵	ご飯 胡麻 じゃが芋	白菜 玉葱 MIXベジタブル	366
3 (水)	焼きそば	春巻 カニカマナムル 焼きそば フルーツ	蟹蒲鉾 豚肉	ご飯 胡麻 焼きそば麺	枝豆 胡瓜 キャベツ 人参	354
4 (木)	オムレツ	カリフラワーカレー風味煮 メンチカツ フライドポテト オムレツデミグラスソース フルーツ 食パン	豚肉 牛肉 鶏肉 卵	パン じゃが芋	カリフラワー ピーマン 玉葱	272
5 (金)	🍷バジルスパゲッティ	ラタトゥイユ 胡瓜ドレッシング和え バジルスパゲッティ おからポテト ハムステーキ マンゴープリン	ハム 豆乳 シーチキン おから	ご飯 じゃが芋 スパゲッティ	茄子トマト ズッキーニ バジル	347
8 (月)	枝豆コロッケ	金平牛蒡 厚焼玉子 ミートボール 春雨ソテー 枝豆コロッケ フルーツ	卵 鶏肉	ご飯 春雨 じゃが芋	牛蒡 玉葱 ピーマン 枝豆	324
9 (火)	自分deタコライス	マカロニサラダ 磯辺フライ タコライス フルーツ	イカ 豚挽肉 チーズ	ご飯 マカロニ	胡瓜 人参 キャベツ	376
10 (水)	★にこにこ給食★ 🐔鶏塩麴焼き	切干大根のナムル 南瓜煮付 蒟蒻煮付 キャベツゆかり和え 鶏塩麴焼き ゼリー	鶏肉	ご飯 胡麻	切干大根 胡瓜 キャベツ 南瓜	323
11 (木)	🐟イカレモン風味フリッター	ひじきドレッシング和え ウインナー 星型ポテト いんげんブイオン煮 イカレモン風味フリッター フルーツ ツイストパン	イカ ウインナー	パン じゃが芋	人参 コーン いんげん 玉葱	231
12 (金)	★にこにこ給食★ 🍷照り焼きハンバーグ	蓮根コンソメ煮 ブロッコリー香り とうもろこしのつまみあげ 菜の花炒め物 照り焼きハンバーグ フルーツ	鶏肉	ご飯	蓮根 ブロッコリー 菜の花 椎茸	295
16 (火)	マカロニグラタン	カリフラワードレッシング和え チキンナゲット マカロニグラタン 蟹蒲鉾 ゼリー	鶏肉 蟹蒲鉾 牛乳	ご飯 マカロニ	カリフラワー コーン 貝割れ大根	303
17 (水)	★にこにこ給食★ 🍷チンジャオロース	わかめ和え物 フライドポテト 竹輪煮付 チンジャオロース ギョーザ フルーツ	竹輪 豚肉	ご飯 春雨 じゃが芋	ピーマン 胡瓜 竹の子 キャベツ	327
18 (木)	🐟白身フライ	麻婆茄子 人参しりしり 青梗菜ソテー 白身フライ フルーツ	ホキ 卵 豚挽肉	ご飯	茄子 人参 青梗菜 コーン	307
19 (金)	★にこにこ給食★ 🐔チキングリル	キャベツ和風ドレッシング和え 星形しんじょ スナップエンドウゆかり和え ビーフン炒め物 チキングリル フルーツ	鶏肉 すり身	ご飯 ビーフン	キャベツ ピーマン スナップエンドウ	317
22 (月)	🍷エビカツ	ひじき炒り煮 ウインナー 人参甘煮 いんげんソテー エビカツ 黄粉マカロニ	ウインナー 鶏挽肉 エビイカ	ご飯 マカロニ	いんげん 玉葱 人参 コーン	308
23 (火)	🐔鶏からあげ	牛蒡サラダ スイートコーン ブロッコリーおから和え 白菜コンソメ煮 鶏からあげ フルーツ	鶏肉 かつお粉	ご飯	牛蒡 ブロッコリー 白菜 胡瓜	326
24 (水)	🍷和風スパゲッティ	パンプキンキッシュ 蓮根胡麻和え 和風スパゲッティ ハムステーキ フルーツ	ハム 卵 シーチキン	ご飯 胡麻 スパゲッティ	南瓜 蓮根 水菜 玉葱	319
25 (木)	★にこにこ給食★ ハンバーグケチャップ煮	大根コンソメ煮 枝豆 半平煮付 小松菜炒め物 ハンバーグケチャップ煮 ゼリー	鶏肉 半平	ご飯	小松菜 大根 椎茸 人参	295
26 (金)	🐟イカ香味パン粉焼き	ほうれん草ナムル チヂミ コーンブイオン煮 イカ香味パン粉焼き フルーツ	イカ 卵	ご飯 胡麻	ほうれん草 もやし ニラ コーン	259
29 (月)	自分de天津飯	茎わかめ中華和え 蒟蒻煮付 揚げ焼売 自分 de 天津飯 キャンディチーズ	卵 鶏肉 チーズ	ご飯 春雨 胡麻	胡瓜 玉葱 椎茸 グリーンピース	288
30 (火)	🍷カニクリームコロッケ	切干大根フレーク煮 角揚げ煮付け スナップエンドウ香り カニクリームコロッケ フルーツ	角揚げ エビ カニ シーチキン	ご飯 マカロニ	スナップエンドウ 切干大根 人参	337
31 (火)	🐟鯖南部焼き	蓮根味噌煮 菜の花マヨネーズ和え 人参ソテー 鯖南部焼き フルーツ	鯖 シーチキン	ご飯 胡麻	蓮根 菜の花 キャベツ コーン	288

★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。)
7/9(火)は自分deタコライス、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。

