

7月 給食だより

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前) 献立	おやつ(午後) 献立
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	木	牛肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え 麦入りごはん 味噌汁	油・じゃが芋・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米・押麦	牛肉 ツナフレーク 赤みそ・みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン ブロッコリー・人参 白菜・なす・しめじ	チーズ お茶	米粉の豆腐マフィン 牛乳
2	金	マーマレードチキン キャベツとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 白ごま・砂糖 米 さつま芋	鶏肉 みそ	キャベツ・人参・ほうれん草 緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ	たまごボーロ お茶	とうもろこし蒸しパン 牛乳
3	土	わかめうどん 豚肉ととうがんの煮物 ムース	うどん 砂糖・でん粉	油揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 冬瓜・人参・グリーンピース りんごムース	きなこもちせんべい お茶	野菜クラッカー お茶
5	月	彩り卵焼き 切干大根サラダ 麦入りごはん 中華スープ	砂糖・油 砂糖・調合ごま油・白ごま 米・押麦 じゃが芋	卵・ちくわ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ 切干大根・黄パプリカ・人参・きゅうり 白菜・ブロッコリー・コーン・ニラ	アンパンマンソフトせんべい お茶	きなこせんべい いりこ 牛乳
6	火	赤魚と厚揚げの照り煮 かぼちゃ煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖・でん粉 砂糖 米・押麦 巻麴	赤魚・絹厚揚げ みそ	玉ねぎ・人参・オクラ・しょうが かぼちゃ 小松菜・わかめ オレンジ	ヨーグルト お茶	お好み焼き 牛乳
7	水	そぼろ寿司 さつま揚げとキャベツの煮浸し 筍と花麴のすまし汁 七夕ゼリー	米・砂糖・油 砂糖 花麴 七夕ゼリー	さけほぐし身 さつま揚げ	干しいたけ・人参・さやえんどう キャベツ・オクラ たけのこ・グリーンアスパラガス・ほうれん草	カルシウムウエハース お茶	今川焼 牛乳
8	木	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	ハンバーグ	なす・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 ピーマン・えのきたけ・わかめ	チーズ お茶	ミレービスケット 牛乳
9	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ(オレンジ)	米・じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用)	牛肉 チーズ・大豆	玉ねぎ・人参 赤ピーマン・きゅうり オレンジ	たまごボーロ お茶	ホットドッグ 牛乳
10	土	サラダうどん ひじきと高野豆腐の煮物 ゼリー	うどん・油・ごまドレ 油・砂糖	ツナフレーク 凍り豆腐	トマト・オクラ・コーン・玉ねぎ ひじき・人参	フルーツ(バナナ) お茶	ベジタべる お茶
12	月	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とキャベツのおかか和え ごはん 味噌汁	砂糖 米 おつゆ麴・じゃが芋	豚肉 かつお節 みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 大根・わかめ	ハッピーターン お茶	せんべい かみかみくん 牛乳
13	火	鶏肉の塩こうじ揚げ コーンサラダ 麦入りごはん とうがんスープ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米・押麦	鶏肉	にんにく・しょうが コーン・きゅうり・人参・グリーンアスパラガス・オクラ・レモン果汁 冬瓜・ほうれん草・緑豆もやし	チーズ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳
14	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 油揚げと小松菜の煮浸し 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 米・押麦	ホキ 油揚げ みそ	あおさのり 小松菜・人参・赤パプリカ 白菜・まいたけ・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	安納芋ムース 牛乳
15	木	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米・押麦	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ・黄パプリカ バナナ	ヨーグルト お茶	源氏パイ 牛乳
16	金	冷やし中華(ゴマみそ風味) がんもの煮物 フルーツ(オレンジ)	ラーメン・調合ごま油・白ごま・砂糖 つきこんにやく・砂糖	鶏ささみ・さつま揚げ・錦糸卵 がんもどき	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参・グリーンピース オレンジ	ちよぼちよぼクッキー お茶	トマト蒸しパン 牛乳
17	土	しらすチャーハン オクラと白菜の納豆和え 味噌汁	米・油 巻麴・さつま芋	しらす・さつま揚げ 納豆 みそ	青ねぎ オクラ・人参・白菜 チンゲン菜・しめじ	きなこせんべい お茶	せんべい(ぼたぼた焼) お茶
19	月	サケのオイスターソース煮 ハムとほうれん草のソテー ごはん 汁ピーフン	でん粉・砂糖 油 米 ピーフン	さけ ハム	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス 生しいたけ・さやいんげん・キャベツ	豆乳ウエハース お茶	野菜クラッカー チーズ 牛乳
20	火	鶏肉のカレー風味焼 ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・カレーパウダー つきこんにやく・砂糖 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 大豆 みそ	ひじき・人参・さやいんげん 白菜・緑豆もやし・小松菜	ヨーグルト お茶	ふかし芋 牛乳
21	水	豚丼 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・でん粉 スパゲティ・オリーブ油・マヨネースタイプ(卵不使用)	豚肉 ツナフレーク みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・コーン なす・かぼちゃ・えのきたけ・青ねぎ オレンジ	鉄分ウエハース お茶	せんべい(雪の宿) 牛乳
24	土	焼うどん ちくわと小松菜のお浸し フルーツ(黄桃)	うどん・油・でん粉	豚肉・かつお節 ちくわ・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・あおさのり 小松菜・緑豆もやし 黄桃(缶詰)	ハッピーターン お茶	きなこせんべい お茶
26	月	アジフライ ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米・押麦	あじフライ ベーコン・絹厚揚げ みそ	なす・人参・ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	チーズ お茶	野菜かりんとう いりこ 牛乳
27	火	豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 つきこんにやく・砂糖・白ごま 米 巻麴	豆腐・豚肉 みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう チンゲン菜・緑豆もやし	きなこせんべい お茶	きなこマカロニ 牛乳
28	水	白身魚のごま煮 高野豆腐の卵とじ 麦入りごはん スープ	でん粉・白ごま 砂糖 米・押麦 じゃが芋	ホキ 凍り豆腐・卵	グリーンピース まいたけ・さやえんどう・玉ねぎ	鉄分ウエハース お茶	スイートポテト 牛乳
29	木	冷やしうどん 鶏肉の香味揚げ ゆでブロッコリー フルーツ(バナナ)	うどん・油・ごまだれ 小麦粉・油	錦糸卵 鶏肉	赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・わかめ パセリ ブロッコリー バナナ	ヨーグルト お茶	ハッピーターン チーズ 牛乳
30	金	ツナとじゃが芋のグラタン 夏野菜サラダ コッペパン とうがんミニボトフ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 コッペパン	ツナフレーク・ミックスチーズ ウインナー	玉ねぎ・しめじ オクラ・ブロッコリー・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 冬瓜・ほうれん草・人参	ちよぼちよぼクッキー お茶	キャロットパンケーキ 牛乳
31	土	豚ビビンバ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖	豚肉 しらす みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 きゅうり・人参・塩昆布 なす・白菜・まいたけ	アンパンマンソフトせんべい お茶	せんべい(星たべよ) お茶