

7月1日(木)					7月2日(金)					7月5日(月)					7月6日(火)					7月7日(水)													
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色																
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑														
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○															
ご飯	ごはん	○			パン	おさつパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○																
豚肉となすのみそ炒め	豚もも肉		○		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏もも肉		○		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉		○		塩さばの焼きたき	さば		○															
	なす			○		白ワイン					こいくちしょうゆ					塩																	
	にんじん			○		塩					みりん					酒																	
	玉ねぎ			○		こしょう					砂糖	○				さんどまめにんじんちくわごま(いり)こいくちしょうゆ砂糖みりん	さんどまめ			○													
	ぶなしめじ			○		油	○				酒						にんじん			○													
	さんどまめ			○		粒入りマスタード					切り干し大根の昆布炒め	切り干し大根					○	ちくわ			○												
	油	○				はちみつ	○					にんじん					○	ごま(いり)	○		○												
	ごま(ねり)	○				こいくちしょうゆ	○					キャベツ					○	こいくちしょうゆ			○												
	こいくちしょうゆ					じゃがいもベーコン	ベーコン		○				油	○					砂糖	○													
	砂糖	○					じゃがいも	○					うすくちしょうゆ						みりん														
赤みそ		○		玉ねぎ				○	砂糖	○				小松菜のみそ汁	小松菜				○														
ごま(いり)	○			パセリ					塩昆布			○			油揚げ			○	○														
ゆかりペ和ツえの	キャベツ			○	塩					厚揚げ			○				えのきたけ		○	○													
	にんじん			○	こしょう					じゃがいも		○				タケヤみそ		○															
五目汁	ゆかり				コンソメ					ごぼう					○	削り節																	
	豆腐		○		レタスのスープ		レタス			○	大根				○																		
	白菜			○			玉ねぎ			○	にんじん				○																		
	竹の子			○			にんじん			○	まいたけ				○																		
	えのきたけ			○		油	○			葉ねぎ			○																				
	みつば			○		鳥がらだし				タケヤみそ		○																					
	塩					コンソメ				削り節																							
	うすくちしょうゆ					白ワイン				昆布																							
	削り節					こしょう																											
	昆布					塩																											
デザート	ミニたい焼き	○				うすくちしょうゆ																											
エネルギー					エネルギー											エネルギー								エネルギー					エネルギー				
たんぱく質					たんぱく質											たんぱく質								たんぱく質					たんぱく質				
脂質					脂質											脂質								脂質					脂質				
777					765											761								763					800				
kcal					kcal											kcal								kcal					kcal				
31.2					31.4											30.3								34.3					20.7				
g					g					g					g					g													
19.2					29.9					20.80					23.1					18.6													
g					g					g					g					g													

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月8日(木)					7月9日(金)					7月12日(月)					7月13日(火)					7月14日(水)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			パン	アップルパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉		○		フ白身魚	白身魚フライ		○		回鍋肉	豚もも肉		○		鶏肉のねぎだれ焼き	鶏もも肉		○		和風ハンバーグ	グラティスバーグ		○	
	玉ねぎ			○	油	油	○				キャベツ			○		塩					大根おろし			○
	おろししょうが			○	小袋	とんかつソース					玉ねぎ			○		油	○				みりん			
	砂糖	○			リブ	ブロッコリー			○		ピーマン			○		白ねぎ			○		うすくちしょうゆ			
	みりん				ソーダ	きゅうり			○		白ねぎ			○		こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ			
	こいくちしょうゆ				小袋	とうもろこし			○		おろししょうが			○		酢					ゆず果汁			
	酒					フレンチドレッシング					おろしにんにく			○		砂糖	○							
がんもどきの煮もの	油	○			トマトスープ	ベーコン		○		スーラータン	ごま油	○			キャベツのごま炒め	おろししょうが	○		○	じゃこ炒め	ちりめんじゃこ		○	
	明月がんも		○			じゃがいも		○			テンメンジャン					ごま油	○				ピーマン		○	
	大根			○		にんじん			○		オイスターソース					にんじん			○		キャベツ		○	
	玉ねぎ			○		おおふくまめ		○			トウバンジャン					ごま(いり)	○				ごま油	○		
	さんどまめ			○		オリーブ油		○			赤みそ		○			塩	○				砂糖	○		
	にんじん			○		トマト缶			○		砂糖	○				こいくちしょうゆ	○				酒			
	板こんにゃく			○		砂糖		○			塩					ごま(いり)	○				こいくちしょうゆ	○		
	砂糖	○				塩					こいくちしょうゆ					ごま油	○							
	みりん					こしょう				スーラータン	鶏もも肉		○		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐		○		いものこ汁	鶏もも肉		○	
	塩					うすくちしょうゆ					きくらげ			○		カットわかめ		○			さといも	○		○
	うすくちしょうゆ					鳥がらだし					竹の子			○		玉ねぎ			○		ごぼう			○
	こいくちしょうゆ					コンソメ					にんじん			○		えのきたけ			○		にんじん			○
	削り節										豆腐		○			葉ねぎ			○		豆腐		○	○
	昆布										こいくちしょうゆ					タケヤみそ		○			干し椎茸			○
小松菜の和え物	小松菜			○	スーラータン						酢					削り節					白ねぎ			○
	ちりめんじゃこ		○								みつば			○		昆布					酒			
	キャベツ			○							ラー油	○									塩			
	油揚げ		○								かたくり粉	○									うすくちしょうゆ			
	酒										鳥がらだし										削り節			
	うすくちしょうゆ				スーラータン						中華だし										昆布			
	みりん										酒													
											塩													
											こしょう													
						小袋					お魚ふりかけ													
エネルギー	たんぱく質	827	kcal		エネルギー	たんぱく質	806	kcal		エネルギー	たんぱく質	665	kcal		エネルギー	たんぱく質	780	kcal		エネルギー	たんぱく質	759	kcal	
	脂質	32.2	g			脂質	30.3	g			脂質	26.6	g			脂質	31.7	g			脂質	36.7	g	
		26.6	g				28.6	g				15.8	g				24.2	g				17.1	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月15日(木)					7月16日(金)					7月19日(月)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			パン	うずまきパン	○				ごはん	○		
春揚げ	ミニ春巻き 油		○		小袋	チョコレートクリーム					豚もも肉		○	
もやしのナムル	もやし			○	あじのハーブ焼き	あじ		○		夏野菜のカレーライス	じゃがいも	○		
	ほうれん草			○		塩					トマト缶			○
	にんじん			○		こしょう					玉ねぎ			○
	ごま油	○				酒					にんじん			○
	酢					バジル					おろしにんにく			○
	砂糖	○			きのこのシチュー	パン粉	○				油	○		
中華スープ	うすくちしょうゆ					オリーブ油	○				カレールウ			
	鶏もも肉		○			鶏もも肉		○			鳥がらだし			
	にんじん			○		おろしにんにく			○		コンソメ			
	小松菜			○		じゃがいも	○				ウスターソース			
	豆腐		○			にんじん			○		かぼちゃ			○
	カットわかめ		○			玉ねぎ			○		なす			○
	うすくちしょうゆ					マッシュルーム			○		ピーマン			○
	酒					ぶなしめじ			○	グリーンダンス	キャベツ			○
	塩					パセリ					きゅうり			○
	こしょう					オリーブ油	○			小袋デザート	とうもろこし			○
	鳥がらだし					とうもろこし缶			○		青じそドレッシング			
	中華だし				果物	アレルゲンフリーシチューフレーク					りんごゼリー			
						コンソメ								
						鳥がらだし								
						牛乳		○						
						もも缶			○					
エネルギー		715	kcal		エネルギー		878	kcal		エネルギー		838	kcal	
たんぱく質		24.1	g		たんぱく質		40.1	g		たんぱく質		24.3	g	
脂質		17.4	g		脂質		29.8	g		脂質		22.5	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

がつ きゅうしょく
7月の給食
ひとくちメモ



なのか たなばた
7日 **セタメニュー**

7月7日は「セタ」です。セタの日は短冊に願い事を書いて笹に飾ります。

また、夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。セタの日に

なぜそうめんを食べるのでしょうか？ もともとセタには「索餅(さくべい)」

という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願って

いました。それが後にそうめんになったと言われています。この他にも

天の川に見立てた説や糸に見立てて裁縫が上手になりますようになど

セタ独特の願い事がそうめん

には込められているという説も

あります。



にち なつやさい
19日 **夏野菜カレー**

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、かぼちゃなどがあります。

夏野菜はビタミン類や水分が豊富で、栄養価が高く、お日様の光を

たっぷりあびて育つのでおいしさも

バツグンです。野菜が苦手な人も食べ

やすいようにカレーライスにして出します。

