



7月献立表



	月	火	水	木	金	土	
風食	<p>今月のリクエストメニューは ★1日 なつ ゆかちゃん【ハンバーグ】 ★13日 まえた けんとかん【クリームシチュー】 ★21日 ひのはら しょうまくん【から揚げ】です。</p>			ごはん ハンバーグ 合挽き肉、鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、卵、ケチャップ、ソース、酒、みりん、砂糖 夏みかんサラダ キャベツ、きゅうり、夏みかん缶、レーズン、油、酢、塩、こしょう しめじのみぞ汁 しめじ、玉ねぎ、わかめ、みそ、出汁	ごはん パトウの梅焼き パトウ、梅干し、醤油、砂糖、みりん 小松菜の白和え 小松菜、人参、コーン、ごま、木綿豆腐、みそ、砂糖 玉ねぎのすまし汁 玉ねぎ、えのき、ねぎ、塩、出汁、薄口醤油 メロン	ツナ昆布 炊き込みごはん 米、ツナ、グリーンピース、人参、塩昆布、塩 具だくさんみぞ汁 玉ねぎ、人参、キャベツ、油揚げ、しめじ、ねぎ、みそ、出汁 バナナ	
	おやつ	生乳 じゃがいもの揚げ煮 じゃがいも、油、醤油、砂糖、酒、みりん			お茶 生乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、塩、きな粉 ビスケット	お茶 アイスクリーム ※ひよこ、あかはゼリー ハーベスト	
風食	ごはん 鶏のごま焼き 鶏肉、砂糖、醤油、みりん、ごま 豆腐モモザ風サラダ 木綿豆腐、カレー粉、キャベツ、きゅうり、人参、ハム、油、塩、こしょう、マヨネーズ ポテトスープ じゃがいも、人参、玉ねぎ、薄口醤油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	ごはん アジの塩焼き アジ、塩 トマト添え かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、チーズ、レーズン、マヨネーズ、塩、こしょう なすのみぞ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、みそ、出汁	サケちらし寿司 米、出汁昆布、酒、すし酢、サケフレーク、錦糸卵、キヌサヤ、ごま 高野豆腐の煮物 高野豆腐、鶏肉、干しいたけ、人参、インゲン、出汁、砂糖、薄口醤油、みりん、塩、酒 七夕そうめん汁 そうめん、人参、オクラ、塩、薄口醤油、出汁、みりん スイカ	雑穀米ごはん 豚肉の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、油、片栗粉 ハワイアンサラダ キャベツ、きゅうり、レーズン、パイナップル、油、塩、こしょう、酢 中華風コーンスープ コーンクリーム缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、鶏がら、塩	シーフードカレー 米、エビ、イカ、あさり、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、カレールウ 小松菜のごま酢和え 小松菜、人参、もやし、ごま、酢、砂糖、醤油 煮豆 金時豆、砂糖、塩 ぶどう	肉そぼろの混ぜごはん 米、鶏ミンチ、生姜、砂糖、醤油、グリーンピース、人参、錦糸卵 じゃがいものみぞ汁 じゃがいも、人参、たまねぎ、ねぎ、みそ、出汁 バナナ	
	おやつ	生乳 マフィン(イチゴジャム) ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖、マーガリン、イチゴジャム	お茶 おやつひやおむぎ ひやむぎ、カニカマ、めんつゆ、ねぎ、干しいたけ、醤油、みりん	お茶 星たべせんべい 梅シロップゼリー 梅シロップ、オレンジジュース、砂糖、アガー、寒天	お茶 じゃがいもアイス じゃがいも、砂糖、牛乳、クリーム ビスケット	生乳 ほうろパン ロールパン、小麦粉、砂糖、卵、バター	お茶 ソーダアイス ※ひよこ、あかはゼリー ハーベスト
風食	ゆかりごはん 米、ゆかり、ごま 牛肉ロケット 牛ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、塩、パン粉、こしょう、小麦粉、卵、油 パンサンズー 春雨、人参、きゅうり、錦糸卵、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、こしょう、コンソメ、薄口醤油、塩、薄口醤油、パセリ メロン	わかめごはん 米、混ぜ込みわかめ カラフルオムレツ 卵、ベーコン、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ソース 赤玉ねぎのピクルス 赤玉ねぎ、酢 クリームシチュー 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、コンソメ、小麦粉、塩、こしょう、バター、牛乳	素ごはん サバのみぞ煮 サバ、みそ、出汁、生姜、酒、砂糖、醤油、みりん 梅入り納豆和え 挽き割り納豆、梅干し、キャベツ、小松菜、人参、醤油、かつお節 えのきと鮭のすまし汁 えのき、鮭、玉ねぎ、ねぎ、塩、出汁、薄口醤油 スイカ	ごはん 牛肉と春雨の煮物 牛肉、春雨、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、しいたけ、ニラ、にんにく、ごま油、ごま、醤油、オスターソース、砂糖、みりん キャベツとオクラの ごま和え キャベツ、オクラ、人参、ごま、醤油 わかめのみぞ汁 わかめ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、出汁	ごはん サケの塩焼き サケ、塩 ★五目煮 大豆水煮、人参、こんにゃく、ごぼう、さつまいも、インゲン、醤油、砂糖、みりん かぼちゃの冷製ポタージュスープ かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳、クリーム、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	貝柱とひじきの炊き込みごはん 貝柱、芽ひじき、人参、ごぼう、油揚げ、グリーンピース、酒、薄口醤油、塩、出汁昆布 中華風スープ 玉ねぎ、コーン、人参、塩、鶏ガラ、薄口醤油 バナナ	
	おやつ	生乳 ゆでとうもろこし とうもろこし	お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、キウイ、パン缶、みかん缶、フロスト	生乳 チーズスティックパン 食パン、マーガリン、粉糖、粉チーズ	お茶 いなり寿司 米、いなり用揚げ、すし酢、ごま、いりこ	生乳 いもフライ じゃがいも、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	お茶 アイスクリーム ※ひよこ、あかはゼリー アスバラキンピス
風食	ごはん 豚肉となすのみぞ炒め 豚肉、なす、ピーマン、人参、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん、油 ポテトサラダ じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、塩、こしょう、マヨネーズ ニラ卵スープ ニラ、卵、玉ねぎ、きくらげ、塩、鶏ガラ、薄口醤油 オレンジ	ごはん アジの南蛮漬け アジ、赤玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、油、酢、砂糖、薄口醤油 ひじき煮 芽ひじき、人参、糸こんにゃく、さつまいも、グリーンピース、砂糖、醤油、油 かぼちゃのみぞ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、出汁 ぶどう	素ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、油 トマト添え そうめん瓜の酢の物 そうめん、きゅうり、人参、酢、砂糖、薄口醤油 モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、塩、薄口醤油、鶏ガラ	海の日 	スポーツの日 	カレーピラフ 米、カレー粉、玉ねぎ、人参、合い挽き肉、ピーマン、パプリカ、コンソメ しめじのスープ しめじ、キャベツ、コーン、塩、コンソメ、薄口醤油、パセリ バナナ	
	おやつ	お茶 アイスクリーム ※ひよこ、あかはゼリー ミニトマトのコンポート ミニトマト、砂糖、レモン汁	生乳 卵サンド 食パン、卵、塩、こしょう、マヨネーズ、パセリ	お茶 ★ずんだあん団子 白玉粉、絹豆腐、えだまめ、砂糖、塩 ※未満児はわかめおにぎり			お茶 アイスクリーム ※ひよこ、あかはゼリー 雪の宿せんべい
風食	素菜ごはん 米、混ぜ込み青菜 豚肉じゃが 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、インゲン、砂糖、醤油、酒、油 キャベツとわかめのナムル キャベツ、わかめ、カニカマ、ごま、塩、薄口醤油、ごま油 冬瓜のみぞ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、出汁	とうもろこしごはん 米、とうもろこし、塩 ★どんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、トマト、ねぎ、生姜、ごま、ごま油、酒、酢、砂糖、醤油 キャベツのポトフ キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ウインナー、塩、こしょう、コンソメ	雑穀米ごはん 鶏の梅焼き 鶏肉、梅干し、みそ、砂糖、みりん あなご きゅうりの酢の物 あなご、きゅうり、錦糸卵、人参、酢、砂糖、塩 わかめのみぞ汁 わかめ、えのき、玉ねぎ、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油 メロン	お茶 ★ずんだあん団子 白玉粉、絹豆腐、えだまめ、砂糖、塩 ※未満児はわかめおにぎり	ごはん 夏野菜のミートグラタン マカロニ、合い挽き肉、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、バター、ケチャップ、砂糖、小麦粉、コンソメ、ビザチーズ スナックエンドウの おかか和え スナックエンドウ、醤油、かつお節 コンソメスープ キャベツ、人参、えのき、塩、こしょう、コンソメ	ごはん シイラのフライ シイラ、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒、小麦粉、卵、パン粉、油 元氣サラダ キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、ハム、刻み昆布、かつお節、砂糖、酢、醤油、塩、油 玉ねぎのみぞ汁 玉ねぎ、しめじ、豆腐、ねぎ、みそ、出汁 パイナップル	サケの混ぜごはん 米、サケフレーク、小松菜、錦糸卵、ごま 豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう、大根、じゃがいも、ねぎ、みそ、出汁 バナナ
	おやつ	お茶 焼きおにぎり 米、みそ、砂糖、みりん	お茶 ぶどうゼリー ぶどうジュース、砂糖、みかん缶、アガー ゴーヤチーズ ゴーヤ、油、砂糖、醤油、みりん、卵	生乳 ★じゃこトースト 食パン、ジャコ、マヨネーズ、ビザチーズ	お茶 フルーツパンチ みかん缶、黄桃缶、バナナ、キウイ、サクランボ缶、砂糖	生乳 豆腐ドーナツ ホットケーキミックス、油、絹豆腐、砂糖	お茶 アイスクリーム ※ひよこ、あかはゼリー アスバラキンピス

・★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・土曜日のメニューを麺類からご飯に変更しています。
 ・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
 ・ふじくみの誕生日の子どもに給食のリクエストを聞いています。
 リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。