

# 7月のこんだて

2日・30日(月)

さばのさっぱり煮  
小松菜とごぼうのごまあえ  
アスパラのみそ汁  
444kcal

牛乳  
お菓子



3日・17日(火)

牛ニラ焼き  
のり酢あえ  
春雨スープ  
370kcal

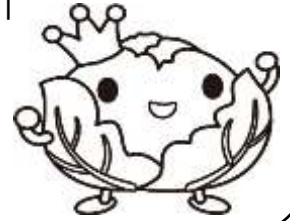
牛乳  
バナナパウンドケーキ(3日)  
お茶  
きゅうりのおにぎり(17日)



4日・18日(水)

鶏肉の治部煮  
キャベツの香り漬け  
小松菜のすまし汁  
331kcal

牛乳  
お菓子



5日・19日(木)

夏野菜カレー  
フルーツヨーグルト  
486kcal

牛乳  
お菓子



6日(金)

かぼちゃのカラフル揚げ  
短冊サラダ  
七夕汁  
467kcal

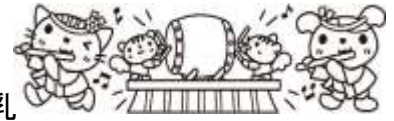
お茶  
キラキラゼリー



9日・23日(月)

鶏肉のレモン焼き  
ジャーマンポテト  
ほうれん草のスープ  
369kcal

牛乳  
お菓子



10日・24日(火)

さわらのごまみそ焼き  
小松菜の煮浸し  
冬瓜の五目汁  
401kcal

お茶  
豆乳寒天(10日)  
冷やしわらびぜんざい(24日)



11日・25日(水)

オープンコロッケ  
いんげんサラダ  
ココロスープ  
363kcal

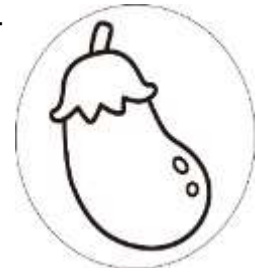
牛乳  
お菓子



12日・26日(木)

とびうおのフライ  
押し麦サラダ  
なすのみそ汁  
418kcal

牛乳  
お菓子



13日・27日(金)

夏野菜の豆乳グラタン  
枝豆サラダ  
豆腐スープ  
457kcal

牛乳  
黒糖きなこくるみ(13日)  
お茶  
ゆでとうもろこし(27日)



20日(金)

キスのパン粉焼き  
七色サラダ  
トマト卵スープ  
432kcal

牛乳  
ずんだ蒸しパン



31日(火)

完全給食  
こぎつねごはん  
星のコロッケ  
いんげんのごまあえ  
キラキラスープ  
フルーツ  
499kcal

お茶・ゼリー



## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 30 (月)	白飯 さばのさっぱり煮 小松菜とごぼうの ごまあえ アスパラのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖	さば、油揚げ みそ、ごま	こまつな、にんじん たまねぎ、ごぼう コーン、しょうが アスパラガス	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 牛ニラ焼き のり酢あえ 春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖、油	牛肉、豚ひき肉 しらす干し 焼きのり	たまねぎ、もやし いんげん、にら にんじん、レモン しょうが、にんにく チンゲンサイ	牛乳 バナナパウンド ケーキ(3日) お茶・きゅうりの おにぎり (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 鶏肉の治部煮 キャベツの香り漬け 小松菜のすまし汁	米、砂糖 片栗粉、ふ	鶏肉、ごま 焼き豆腐	キャベツ、にんじん こまつな、しめじ えのきたけ、レモン ほうれんそう	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、調製豆乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、トマト みかん缶、バナナ パイン缶、なす もも缶、ズッキーニ ピーマン、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
6 (金)	白飯 かぼちゃの カラフル揚げ 短冊サラダ 七タ汁	米、砂糖 干しとうめん 油、片栗粉	鶏肉、ハム かまぼこ 油揚げ、ごま	だいこん、にんじん きゅうり、ピーマン オクラ、かぼちゃ パプリカ、しょうが	お茶 キラキラゼリー
9 ・ 23 (月)	白飯 鶏肉のレモン焼き シャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	ほうれんそう コーン、にんじん レモン、しょうが パセリ、にんにく たまねぎ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜の煮浸し 冬瓜の五目汁	米、砂糖	さわら、豚肉 油揚げ、かまぼこ みそ、ごま	こまつな とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	お茶 豆乳寒天 (10日) 冷やしわらび ぜんざい (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 オープンコロッケ いんげんサラダ ココロスープ	じゃがいも パン粉、米 オリーブ油 砂糖、油	合びき肉	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん しめじ、コーン グリーンピース いんげん	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 とびうおのフライ 押し麦サラダ なすのみそ汁	米、パン粉 油、小麦粉 押し麦、砂糖 ごま油	とびうお みそ、卵 油揚げ	たまねぎ、ねぎ しめじ、なす えのきたけ ブロッコリー にんじん	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ 豆腐スープ	米、マカロニ 油、小麦粉 砂糖、ごま油	豆乳、木綿豆腐 鶏肉、チーズ しらす干し、ごま わかめ	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、きゅうり オクラ、コーン にんじん、えだまめ ズッキーニ、ねぎ えのきたけ	牛乳 黒糖きなこくるみ (13日) お茶 ゆでとうもろこし (27日)
20 (金)	白飯 キスのパン粉焼き 七色サラダ トマト卵スープ	米、マヨネーズ パン粉、油 砂糖	キス、卵 かにかまぼこ ベーコン わかめ	だいこん、キャベツ にんじん、コーン トマト、もやし たまねぎ	牛乳 ずんだ蒸しパン
31 (火)	<b>完全給食</b> こぎつねごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	じゃがいも 米、パン粉 小麦粉、油 砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 合びき肉、卵 はんぺん、ごま	にんじん、オクラ えだまめ、たまねぎ パイナップル いんげん	お茶 ゼリー

※31日(火)は完全給食です。白飯はいりません。