



令和7年度



7月予定献立表

食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー Kcal
1	火		ご飯 チーズタッカルビ 豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 木綿豆腐	米 トック 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ 玉葱 たけのこ 人参 長ねぎ チンゲンツアイ	739
2	水		きのこことコーンのマヨトースト マセドアンサラダ かぼちゃ豆乳ポタージュ	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム いんげんまめ	食パン マヨネーズ じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	エリンギ コーン 玉葱 パセリ 胡瓜 人参 レモン かぼちゃ	761
3	木		梅ひじきご飯 ★にぎすの南蛮漬け 五目金平 ★かきたま汁	牛乳 ひじき にぎす 卵 木綿豆腐	米 白ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	梅干し 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜	699
4	金		タコライス～ワンタンチップ添え～ 根菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 油 ワンタン	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 大根 長ねぎ	740
7	月		ご飯 自身魚の黒酢あんかけ そうめん汁 セタゼリー	牛乳 メルルーサ 木綿豆腐 かまぼこ 寒天	米 コーンスターチ 砂糖 でんぷん そうめん	玉葱 大根 小松菜 ぶなしめじ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう みかん ナタデココ	690
8	火		ご飯 肉じゃが ★いり卵と野菜のあえ物	牛乳 豚肉 生揚げ 卵	米 板こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 胡瓜	773
9	水		ミルクパン ハニーサラダ 夏野菜とトマト煮込み	牛乳 ウィンナー ひよこまめ いんげんまめ	ミルクパン はちみつ 砂糖	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 かぼちゃ なす ピーマン ぶなしめじ にんにく トマト	711
10	木		ご飯 ★イカの照り焼き 蒸し鶏和え ★卵のすまし汁	牛乳 いか 鶏肉 卵 木綿豆腐	米 砂糖 ごま	しょうが 胡瓜 もやし 長ねぎ	699
11	金		★酸辣湯麺 わかめの中華和え ★マーラーカオ	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	ラーメン ごま油 でんぷん 砂糖 白ごま 小麦粉 三温糖 黒ごま	人参 たけのこ 椎茸 玉葱 長ねぎ チンゲンツアイ もやし 小松菜 キャベツ ぶどう	830
14	月		★エビピラフ ピザポテト ★洋風卵スープ	牛乳 えび ベーコン チーズ 鶏肉 卵	米 バター じゃが芋	玉葱 人参 エリンギ コーン ピーマン パセリ 小松菜	727
15	火		わかめご飯 鯖の竜田揚げ お浸し 田舎汁	牛乳 わかめ さば 花かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 白ごま 小麦粉 でんぷん こんにゃく	しょうが 白菜 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	741
16	水	ジョア	冷やし中華 ★海鮮チヂミ 生揚げのサラダ	ジョア 鶏肉 わかめ いか 卵 生揚げ	ラーメン ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 白ごま	胡瓜 人参 もやし にら 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜	734
セレクト給食							
17	木		夏野菜のカレーライス ひじきのサラダ 冷凍(みかん・マンゴー・パイン)	牛乳 豚肉 芽ひじき	米 小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃ 玉葱 人参 なす ズッキーニ ピーマン しょうが もやし キャベツ コーン みかん マンゴー パイン	786



夏休み (7/21～8/31)