



7月献立表



日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・しょうが・にんにく・あぶら・りよくとうはるさめ・あつあげ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・しらねぎ・さとう・しょうゆ・オイスターソース・かたくりこ・ほうれんそう・せんぎりだいこん・ツナ・す・しろごま	菓子類 カルシウムおかし	バナナドーナツ
	マーボーはるさめ			
	せんぎりだいこんのさっぱりサラダ			
2 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・さけ・にんにく・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ピーマン・ほししいたけ・さとう・しょうゆ・す・ケチャップ・かぼちゃ・あつあげ・ニラ・みそ・にぼし	菓子類 あられ	おこのみやき
	とりにくとやさいのあまねぎ			
	まずあんかぼちゃのみそしる			
3 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・スパゲティ・とりにく・あぶら・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・とりがら・グリーンピース・ウインナー・しょうゆ・みかんかん	菓子類 クッキー	フルーツゼリー
	クリームスープスパゲティ			
	オニオンスープ			
	デザート(みかんかん)			
5 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたももにく・しょうが・さけ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこみずに・あぶら・みりん・さとう・しょうゆ・もずく・えのきたけ・ねぎ・にぼし・モモゼリー	骨太チーズ	アメリカン ドッグ
	ぶたにくのしょうがやき			
	もずくのすましじる			
	デザート(ももゼリー)			
6 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さけ・かたくりこ・あぶら・レモンかじゅう・しろワイン・しょうゆ・さとう・す・きゅうり・たまねぎ・あかピーマン・かにかまぼこ・じゃがいも・えのきたけ・トマト・レタス・ねぎ・たまご・とりがら	菓子類 せんべい	てづくり ゼリー
	さけのレモンマリネ			
	トマトとレタスのスープ			
7 (水)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう・じゃがいも・とりにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・あぶら・とりがら・クッキングチーズ・しろワイン・ごぼう・キャベツ・きゅうり・ちくわ・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら・ねりごま・マヨネーズ	菓子類 バナナ	あられ バニラアイス
	じゃがいものチーズに			
	しゃきしゃきごぼうサラダ			
8 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・きゅうり・にんじん・スパゲティ・ツナ・マヨネーズ・とうにゅう・たまねぎ・じゃがいも・ベーコン・クリームコーン・パセリ・とりがら	菓子類 クラッカー	せんべい すいか
	てりやきチキン			
	スパゲティサラダ			
	とうにゅうスープ			
9 (金)	とうもろこしごはん・牛乳	こめ・コーン・しお・ぶたにく・たまねぎ・ズッキーニ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・なす・しめじ・しょうが・あぶら・さとう・みそ・しょうゆ・みりん・チンゲンさい・ベーコン・とうふ・とりがら	菓子類 サブレ	フライドポテト
	ズッキーニいりみそいため			
	チンゲンさいのスープ			
10 (土)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・そうめん・ほししいたけ・にんじん・さとう・ねぎ・しょうゆ・みりん・かつおぶし・だしこんぶ・さんま・だいこん・かたくりこ・ほうれんそう・キャベツ・さとう・しろごま	菓子類 ウエハース	フルーツポンチ
	ひやしそめん			
	さんまのみぞれに			
	ほうれんそうのごまあえ			
12 (月)	チンジャオロースどん・牛乳	こめ・ぎゅうももにく・さけ・しょうゆ・しょうが・あぶら・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・みりん・かたくりこ・とうがん・とうふ・あぶらあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし・ひゅうがなつゼリー	菓子類 クッキー	ゆでとうもろこし
	とうがのみそしる			
	ひゅうがなつゼリー			
13 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・こむぎこ・たまご・あぶら・さとう・す・しょうゆ・しょうが・にぼし・パセリ・たまねぎ・マヨネーズ・レモンかじゅう・キャベツ・にんじん・ブチトマト・はくさい・ねぎ・しいたけ・ごぼう・さいいも・みりん・にぼし	菓子類 せんべい	わらびもち
	チキンなんばん			
	ゆでやさい・ブチトマト			
14 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・スパゲティ・ぶたミンチ・たまねぎ・にんじん・なす・しめじ・トマト・パセリ・にんにく・オリーブオイル・ダイストマト・ケチャップ・さとう・あかワイン・キャベツ・コーン・マヨネーズ・す	菓子類 カルシウム ヨーグルト	ごまじゃこ おにぎり べつたらづけ
	トマトのスパゲティ			
	コールスローサラダ			
15 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたばらにく・むきえび・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・とりがら・かたくりこ・ささみ・きゅうり・もやし・す・さけぱっぱ	菓子類 かたぬき チーズ	パイナップル クッキー
	はっぼうさい			
	パンパンジー			
	ふりかけ(さけぱっぱ)			

16 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・しいら・しろワイン・たまねぎ・ケチャップ・ピザ	菓子類 ビスケット	パンプキン マフィン 
	しろみぎかなのピザ	ソース・クッキングチーズ・パセリ・だいこん・ツナ・きゅうり・にんじん・す・		
	ソースやき	あぶら・しょうゆ・さとう・じゃがいも・えのきたけ・クリームコーン・コーン・		
	だいこんサラダ	たまご・とりがら  		
17 (土)	ぶたたまどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたももにく・たまねぎ・にんじん・しいた	菓子類 せんべい	てづくりプリン
	ツナマヨサラダ	け・ニラ・たまご・あぶら・にぼし・さとう・しょうゆ・みりん・キャベ		
	わかめのみそしる	ツ・コーン・ツナ・マヨネーズ・わかめ・もやし・とうふ・みそ		
19 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・さとう・みそ・みりん・さけ・あぶ	菓子類 カルシウ ムおかき	だいがくいも
	とりにくのみそやき	ら・キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・しょうゆ・しろごま・うめぼ		
	うめおかかあえ	し・しらすぼし・かつおぶし・そうめん・しいたけ・とうふ・みつば・にぼ		
	そうめんのすましじる	し		
20 (火)	とりとごぼうのピラ	こめ・バター・とりももにく・ごぼう・にんじん・グリーンピース・あぶら・しょう	菓子類 せんべい	シャーベット
	フ・牛乳	ゆ・えび・こむぎこ・たまご・パンこ・ベーコン・キャベツ・きゅうり・コーン・		
	エビフライ	マヨネーズ・レモンかじゅう・こなチーズ・わかめ・えのきたけ・たまねぎ・ね		
	シーザーサラダ	ぎ・みりん・にぼし  		
21 (水)	えのきのスープ			
	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・ちゅうかめん・ぶたももにく・いか・えび・た	菓子類 クッキー	くまちゃん プリン
	しおやきそば	まねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・あぶら・にんにく・レモンかじゅ		
	かいそうサラダ	う・ごまあぶら・すりごま・かいそうサラダミックス・キャベツ・きゅう		
くだもの(すいか)	り・コーン・す・さとう・しょうゆ・すいか			
24 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・レタス・ごまだれ・プチトマト・きゅう	菓子類 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
	れいしゃぶふうサラダ	り・おくら・たまねぎ・しめじ・わかめ・みそ・にぼし・ぶどうゼリー		
	おくらのみそしる	  		
	ぶどうゼリー			
26 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・じゃがいも・にんじん・ごぼ	菓子類 あられ	ミニメロンパン せんべい
	いりどり	う・ほししいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・そ		
	ソーメンサラダ	うめん・きゅうり・ツナ・す・りんご・たまねぎ・こまつな・あぶらあげ・		
	こまつなのみそしる	しめじ・みそ・にぼし		
27 (火)	ナン・牛乳	ナン・ぎゅうにゅう・ぎゅうミンチ・だいずみず・たまねぎ・にんじん・ピーマ	バナナ	たこやきふう
	ドライカレー	ン・グリーンピース・にんにく・しょうが・あぶら・カレーこ・ウスターソース・ケ		
	フレンチサラダ	チャップ・さとう・とりがら・エブリーカレー・キャベツ・みかんかん・す・しょ		
28 (水)	うゆ			
	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・ちゅうかめん・ロースハム・たまご・あぶら・	菓子類 カルシウ ムおかき	チーズおかか おにぎり
	ひやしちゅうか	もやし・きゅうり・トマト・ごまあぶら・さとう・す・しょうゆ・とりが		
	キャベツのスープ	ら・キャベツ・ウインナー・にんじん・たまねぎ・にぼし・りんごゼリー		
りんごゼリー				
29 (木)	とりそば			
	とりそば			
	とりそば			
30 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・こまつな・とりミンチ・こうやどうふ・しょうが・さ	菓子類 かたぬき チーズ	ホットケーキ
	あげぎょうざ	とう・しょうゆ・さけ・みりん・たまご・わかめ・もやし・にんじん・たまねぎ・		
	リャンパンサンスー	ねぎ・にぼし・バナナ・ももかん・みかんかん・カクテルフルーツ		
	やさいスープ	げんさい・しめじ・とりがら		
31 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とうふ・きゅうり・ねぎ・しろごま・みそ・に	菓子類 せんべい	フルーツサンド
	ひやしる	ぼし・あおじそ・ほうれんそう・ツナ・コーン・にんじん・さとう・しょう		
	ほうれんそうのコーンあえ	ゆ・かぼちゃ  		
	かぼちゃのもの			

平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、真夏に弱った身体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。そうめんを食べる時は麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。給食では、汁物やサラダ、おやつなどにそうめんを取り入れています。

