

# 7月の献立

7月1日	土	焼きビーフン わかめスープ	ビーフン、豚バラ肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、にら わかめ、玉ねぎ、にんじん	牛乳 菓子
7月3日	月	カレーピラフ チキンソテー グリーンサラダ 果物	豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、カレー粉 鶏肉 キャベツ、きゅうり バナナ	牛乳 バタークッキー
7月4日	火	ラトウユウ マカロニサラダ 小魚のり味	ベーコン、ウィンナー、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、トマト、黄ピーマン、ピーマン、トマトジュース マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ ちりめん、青のり	牛乳 オレンジミルクゼリー
7月5日	水	チキンナゲット 青菜のハムサラダ コンソメスープ	鶏むねひき肉、豆腐、玉ねぎ、キャベツ、ケチャップ 青菜、キャベツ、ハム 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ	牛乳 菓子
7月6日	木	かぼちゃとなすのチーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーの甘酢サラダ 果物	鶏ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、にんじん、ピザ用チーズ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん メロン	牛乳 黒糖蒸しパン
7月7日	金	ふりかけご飯 魚のごまみそ焼き とうがんサラダ 天の川そうめん汁	小魚、干しあみ、青のり サワラ、中みそ、白ごま ハム、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし オクラ、そうめん	牛乳 菓子・アイス
7月8日	土	五目ひやむぎ 果物	ひやむぎ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、たまご、ねぎ バナナ	牛乳 菓子
7月10日	月	タコライス 豆腐スープ 果物	豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、トマト、卵 絹豆腐、わかめ、たまねぎ オレンジ	牛乳 菓子
7月11日	火	高野豆腐と夏野菜の煮物 青菜とちりめんのあえ物	高野豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン 青菜、もやし、ちりめん	牛乳 菓子
7月12日	水	鶏肉の中華照り煮 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉、オイスターソース 春雨、ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 干えび、にんじん、もやし、本しめじ、にら	牛乳 フレンチトースト
7月13日	木	魚の竜田揚げ 土佐酢あえ かきたま汁	アジ キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、花かつお たまご、玉ねぎ、えのき、ねぎ	牛乳 フルーツあえ
7月14日	金	ご飯 マーボーなす 華風あえ トマト	豆腐、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、なす、干しいたけ、ねぎ、しょうが、赤みそ 赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、きくらげ トマト	牛乳 焼きそば
7月15日	土	ビビンバ丼 中華スープ	豚ひき肉、赤みそ、にんじん、もやし、にら 豆腐、わかめ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 菓子
7月17日	月	海の日(祝日)		
7月18日	火	鮭のマヨパン粉焼き 野菜のソテー ブロッコリーの塩ゆで	鮭、マヨネーズ、ヨーグルト、粉チーズ、パセリ ベーコン、玉ねぎ、チンゲン菜、ズッキーニ、黄ピーマン ブロッコリー	牛乳 レモンケーキ
7月19日	水	豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ ビーフンスープ	豚ロース肉、中みそ、白ごま キャベツ、きゅうり、にんじん、オクラ ベーコン、ビーフン、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にら	牛乳 カリカリうどん
7月20日	木	豆腐とツナのハンバーグ ポテトサラダ 果物	豆腐、ツナ、玉ねぎ、ひじき、ケチャップ じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ オレンジ	牛乳 ココアゼリー
7月21日	金	コーンライス 鶏肉のから揚げ ゆかりサラダ とうがんスープ	とうもろこし、バター 鶏肉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり ベーコン、とうがん、玉ねぎ、チンゲン菜	牛乳 菓子
7月22日	土	野菜ラーメン 果物	中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし オレンジ	牛乳 菓子
7月24日	月	オクラ納豆 夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかかあえ	オクラ、納豆、ちりめん、花かつお 鶏ひき肉、厚揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、生姜 青菜、もやし、花かつお	牛乳 菓子
7月25日	火	酢豚 もやしのナムル 果物	豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、ピーマン、ケチャップ もやし、にんじん、きゅうり、白ごま 生パイン	牛乳 菓子
7月26日	水	炒り豆腐 きゅうりとオクラの昆布和え 焼きかぼちゃ	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん きゅうり、おくら、キャベツ、塩昆布 かぼちゃ	牛乳 キャラットケーキ
7月27日	木	魚のカレー醤油焼き 彩野菜のごまあえ みそ汁	カレイ、カレー粉 キャベツ、にんじん、青菜、もやし、白ごま 麩、油あげ、玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、中みそ	牛乳 みそまんじゅう
7月28日	金	冷麺 果物	生めん、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、干しいたけ、たまご、白ごま バナナ	牛乳 味付け海苔おにぎり
7月29日	土	そぼろ丼 みそ汁 ご飯	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、青菜 豆腐、玉ねぎ、にんじん、中みそ	牛乳 菓子
7月31日	月	千草焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	たまご、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 切干大根、にんじん、油揚げ、ちくわ、グリーンピース わかめ、玉ねぎ、しめじ、中みそ	牛乳 セサミラスク

