



# 7月の給食だより



栄養士  
調理師

小林  
山田  
駿河

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	鮭のマリネ チンゲン菜ソテー ミネストローネ	バタースティックパン	鮭 ウィンナー 牛乳	片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ バタースティック パン 揚げせんべい	人参 玉葱 黄パプリカ チンゲン菜 コーン トマト もやし
2	土	お弁当・水筒				
4	月	夏野菜の味噌炒め 胡瓜とワカメのサラダ すまし汁	枝豆・お菓子	鶏もも 味噌 わかめ 牛乳	砂糖 油 ごま油 揚げせんべい 花麩	茄子 南瓜 ピーマン もやし スッキーニ トマト 玉葱 にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン 大根 枝豆
5	火	タコライス 貝だくさんスープ バナナ	コーンフレーク	豚ミンチ 大豆 味噌 牛乳	油 コーンフレーク	人参 玉葱 にんにく 南瓜 キャベツ レタス バナナ ケチャップ
6	水	豚しゃぶうどん ココロコ南瓜 オレンジ	わかめおにぎり	豚肉 のり 昆布 わかめふりかけ 牛乳	うどん 砂糖 ごま ごま油	生姜 胡瓜 もやし 人参 えのき茸 干椎茸 南瓜 オレンジ
7	木	☆誕生会☆ ちらし寿司 魚の更紗焼 七タスープ	スイカ 	のり 牛乳 カラスガレイ	砂糖 油 マヨドレ そうめん	蓮根 人参 干びょう 干椎茸 玉葱 椎茸 コーン オクラ スイカ
8	金	豆腐のトマト煮 人参サラダ 味噌汁	みかん蒸しパン	豆腐 ツナ缶 ハム わかめ 味噌 牛乳	糸こんにゃく 油 砂糖 マヨドレ 花麩 小麦粉 砂糖	玉葱 南瓜 小松菜 トマト グリーンピース 人参 もやし レーズン 大根 りんご オレンジジュース みかん缶
9	土	チャーハン 豆腐のサラダ 中華スープ	チーズ・お菓子	豚ミンチ わかめ 豆腐 牛乳 プロセスチーズ	砂糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	玉葱 人参 ピーマン レタス コーン もやし
11	月	ゆかりご飯 とうもろこしとじゃが芋の煮物 オクラの土佐和え 味噌汁	豆乳ココアもち	鶏もも 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豆乳	じゃが芋 砂糖 とうもろこし 油 板こんにゃく 片栗粉	ゆかり 人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース オクラ もやし あさつき
12	火	トマトと茄子のスパゲティ タラモサラダ ヨーグルト	枝豆昆布おにぎり	ツナ缶 たらこ ヨーグルト 牛乳 塩昆布 のり	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨドレ	カットトマト缶 人参 玉葱 しめじ 茄子 エリンギ スッキーニ 枝豆
13	水	ブルコギ風丼 中華和え トマトと卵スープ	とうもろこし	牛肉 豚肉 卵 わかめ 牛乳	砂糖 ごま ごま油 油 板こんにゃく とうもろこし	人参 玉葱 もやし ピーマン ニラ にんにく 胡瓜 コーン トマト
14	木	手羽先風唐揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	みたらし団子	鶏もも 味噌 豆腐 牛乳	ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 白玉粉 米粉	小松菜 もやし 人参 冬瓜 玉葱
15	金	夏野菜カレー ラーメンサラダ 西瓜	カルピスゼリー	豚肉 カルピス 牛乳 ゼラチン	油 カレールウ チキンラーメン	玉葱 茄子 南瓜 トマト ピーマン 人参 キャベツ スイカ

16	土	ゆり組お泊り保育(朝食) 青菜おにぎり 味噌汁 ウインナー 浅漬け オレンジ		のり 豆腐 昆布 ウインナー 味噌 わかめ	油	菜飯ふりかけ 胡瓜 もやし 玉葱 人参 オレンジ
		(給食) おにぎり 味噌汁 コロッケ バナナ	チーズ・お菓子	のり 豆腐 味噌 プロセスチーズ わかめ 牛乳	コロッケ 揚げせんべい	玉葱 人参 バナナ
18	月	 <b>海の日</b> 				
19	火	夏野菜の味噌炒め 胡瓜とワカメのサラダ すまし汁	枝豆・お菓子	鶏もも 味噌 わかめ 牛乳	砂糖 油 ごま油 揚げせんべい 花麩	茄子 南瓜 ピーマン もやし ズッキーニ トマト 玉葱 にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン 大根 枝豆
20	水	タコライス 貝だくさんスープ バナナ	コーンフレーク	豚ミンチ 大豆 味噌 牛乳	油 コーンフレーク	人参 玉葱 にんにく 南瓜 キャベツ レタス バナナ ケチャップ
21	木	豚しゃぶうどん ココロ南瓜 オレンジ	わかめおにぎり	豚肉 のり 昆布 わかめふりかけ 牛乳	うどん 砂糖 ごま ごま油	生姜 胡瓜 もやし 人参 えのき茸 干椎茸 南瓜 オレンジ
22	金	豆腐のトマト煮 人参サラダ 味噌汁	みかん蒸しパン	豆腐 ツナ缶 ハム わかめ 味噌 牛乳	糸こんにゃく 油 砂糖 マヨドレ 花麩 小麦粉 砂糖	玉葱 南瓜 小松菜 トマト グリーンピース 人参 もやし レーズン 大根 りんご オレンジジュース みかん缶
23	土	チャーハン 豆腐のサラダ 中華スープ	チーズ・お菓子	豚ミンチ わかめ 豆腐 牛乳 プロセスチーズ	砂糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	玉葱 人参 ピーマン レタス コーン もやし
25	月	ゆかりご飯 とうもろこしとじゃが芋の煮物 オクラの土佐和え 味噌汁	豆乳ココアもち	鶏もも 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豆乳	じゃが芋 砂糖 とうもろこし 油 板こんにゃく 片栗粉	ゆかり 人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース オクラ もやし あさつき
26	火	トマトと茄子のスパゲティ タラモサラダ ヨーグルト	枝豆昆布おにぎり	ツナ缶 たらこ ヨーグルト 牛乳 塩昆布 のり	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨドレ	カットトマト缶 人参 玉葱 しめじ 茄子 エリンギ ズッキーニ 枝豆
27	水	ブルコギ風丼 中華和え トマトと卵スープ	とうもろこし	牛肉 豚肉 卵 わかめ 牛乳	砂糖 ごま ごま油 油 板こんにゃく とうもろこし	人参 玉葱 もやし ピーマン ニラ にんにく 胡瓜 コーン トマト
28	木	押麦ごはん 手羽先風唐揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	みたらし団子	鶏もも 味噌 豆腐 牛乳	ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油 白玉粉 米粉	小松菜 もやし 人参 冬瓜 玉葱
29	金	夏野菜カレー ラーメンサラダ 西瓜	カルピスゼリー	豚肉 カルピス 牛乳 ゼラチン	油 カレールウ チキンラーメン	玉葱 茄子 南瓜 トマト ピーマン 人参 キャベツ スイカ
30	土	チャーハン 豆腐のサラダ 中華スープ	チーズ・お菓子	豚ミンチ わかめ 豆腐 牛乳 プロセスチーズ	砂糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	玉葱 人参 ピーマン レタス コーン もやし