

## 7月 給食献立表

日 曜	屋 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	(その他の食品)
1 月	コーンごはん カレインのチーフス焼 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ フルーツオレシソジ	野菜チップ わらびもち 牛乳	かたい・トロセスチーズ きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・ソーカリン じゃがいも・わらびもち	大豆・コーン・えだまめ アトコリー・スウィーニー アトコリー・赤豆・コーン トマト在話・にんじん ハルビョアオレシソジ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし・バター
2 火	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き 水菜と油揚げのお浸し なすのおろし煮 夏大根とおクラのすまし汁	ハハハイン きなこラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ きな粉・普通牛乳	ハハハイン・米・重糖 フランスパン・ソーカリン	たまねぎ・トマト・きゅうり アトコリー・きゅうり・にんじん 生しいたけ・かいわれだいたい・こん ハルビョアオレシソジ・大豆・コーン あおのり	食塩・クチヤツブ かつお・しょうゆ・だし かつお・しょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
3 水	七分つき玄米ご飯 ●スパニッシュオムレツ【卵】 きゅうりとツチのサラダ コンソメスープ フルーツ・オレシソジ	野菜チップ ●コーン・toast【卵】 牛乳	アトセスチーズ・ソーチキン 普通牛乳●【卵】卵 ●【卵】ロースハム	やさいチップ・米・じゃがいも 食パン●【卵】マヨネーズ	たまねぎ・トマト・きゅうり アトコリー・大豆・コーン にんじん・バナナ	食塩・クチヤツブ かつお・しょうゆ・だし ●【卵】卵・醤油
4 木	七分つき玄米ごはん ●鮭のサコウリ・スかけ【卵】 茎入りアロコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	野菜せんべい チーズ・スナック 牛乳	ちりめんじゃこ・牛肉スライス 普通牛乳	やさいチップ・米 手延そうめん・重糖	オクラ・にんじん・かぼちゃ ほしひじき・グリーンピース すいか・りんご・飲料・薬玉 オレシソジ飲料	菜めしの素・香辛油 こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 ●【卵】醤油・玉子
5 金	★七夕献立 おにぎり(菜めし) ●七夕そうめん【卵】 かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ・すいか	野菜チップ 七夕ゼリー 牛乳	豚ひき肉・ソーチキン 普通牛乳●【卵】卵	ハハハイン・米・サラダ油・重糖 ごま●【卵】ミニモロシバ	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたげ・アトコリー 大豆・コーン・かつわかめ かいわれだいたい・こん・りんご	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料
6 土	●チヤローパン【卵】 アロコリーの中華和え 中華スープ フルーツ・りんご	ハハハイン ●ミニモロシバ【卵】 牛乳	豚ひき肉・ソーチキン 普通牛乳●【卵】卵	やさいチップ・米・重糖 かたくり粉・ごま・白玉粉	しょうが・とうもろこし・もやし にんじん・はくさい・葉ねぎ	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料
8 月	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜の海老あんかけ もやしのごま和え 白菜と油揚げの味噌汁	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	さわら・ムキエビ・油揚げ 淡色辛みそ・ゆで小豆・在話 普通牛乳	ハハハイン・米・重糖・焼きか じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり もすく・蓮ねぎ ハルビョアオレシソジ ぶどう飲料・薬玉・ぶどう	しらたき・こいちしょうゆ みりん風調味料・だし
9 火	七分つき玄米ごはん ●肉豆腐の卵とし【卵】 きゅうりのもすく和え じゃがいもと葱の味噌汁 フルーツ・オレシソジ	ハハハイン ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉・生ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳●【卵】ロースハム	やさいチップ・米・パイン粉 はるめ・フランスパン・重糖 ソーカリン	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・大豆・トマト アトコリー・きゅうり・木根 かいわれだいたい・こん・バナナ	食塩・こしょう・クチヤツブ 青じそ・トシソシダ・だし・だし
10 水	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぱい野菜ハンバーグ ●春雨サラダ【卵】 コンソメスープ フルーツ・バナナ	野菜チップ フランス 牛乳	豚ひき肉・生ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳●【卵】ロースハム	やさいチップ・米・パイン粉 はるめ・フランスパン・重糖 ソーカリン	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・大豆・トマト アトコリー・きゅうり・木根 かいわれだいたい・こん・バナナ	食塩・クチヤツブ だし・しょうゆ
11 木	七分つき玄米ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ●コールスローサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツ・オレシソジ	野菜せんべい ●フランス・toast【卵】 牛乳	鶏もも・普通牛乳●【卵】卵	野菜せんべい・米・食パン 車糖●【卵】マヨネーズ	なす・黄ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・トマト在話・キャベツ 大豆・コーン・きゅうり スイートコーン・塩梅・もやし かいわれだいたい・こん ハルビョアオレシソジ	こいちしょうゆ ソーホー豆腐の素 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし
12 金	七分つき玄米ごはん 五目ソーホー豆腐 香菜とれじの中華和え ●中華スープ【卵】 フルーツ・りんご	野菜チップ クッキー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 ●【卵】卵	やさいチップ・米・ごま油・重糖 かたくり粉・わがや・キウイ サラダ油	たまねぎ・生しいたけ にんじん・ごまつな・ほんしめじ かいわれだいたい・こん・りんご	こいちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし
13 土	具ださん牛丼 ほつれん草のツチ和え 麺となめこの味噌汁 フルーツ・スイカ	ハハハイン ●北海道ミルクルロール【卵】 牛乳	牛肉スライス・ソーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	ハハハイン・米・重糖・焼きか ●【卵】北海道ミルクラバ	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 葉ねぎ・ほうれん草・なめこ すいか	こいちしょうゆ みりん風調味料・だし

16	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき入り白和え ズッキーニの天ぷら 根菜の味噌汁	ハチハイン 野菜チツプス 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・目みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	ハチハイン・米・重糖 さつまいも・じゃがいも サラダ油	ごま油・ほじりごま ズッキーニ・大根・葉ねぎ れんこん	みりん風調味料 ごいちしよちゆ・わりごま うすちしよちゆ・天ぷら粉 食塩・さきさきごぼう・だし
17	水	七分つき玄米ごはん 手作りのコロッケ 水菜とひじきのサラダ コンソメスープ コルンツ・バナナ	野菜チツプ ハチハインセリー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳 ●【卵】かいじ風味かまぼこ	やさいチツプ・米・じゃがいも 薄力粉・薄力粉・サラダ油 車糖	たまねぎ・トマト・アロケイ みずな・にんじん・ズッキーニ ほうれんめい・かいわれだいこん バナナ・パセリ・乾燥野菜・寒天 ハチハインツルシ缶詰	食塩・ごいちしよちゆ 青じそ・トレンジダ・だし
18	木	七分つき玄米ごはん 筑前煮 ●きゅうりとかにかまの ごま和え 【卵】 玉ねぎとじめじの味噌汁 フルーツ・オレシツ	野菜せんべい きなごろラスク 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ ブロッコリー・ズ・普通牛乳 ●【卵】ロースハム	やさいチツプ・米・じゃがいも 食パン・ごま ●【卵】ココロロール	しょうが・にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり・なす かつわわかめ・葉ねぎ・すいか	うすちしよちゆ・料理酒・食塩 だし・ウチヤツプ
19	金	七分つき玄米ごはん 豚肉の生煮焼き ●ポテトサラダ【卵】 なすと若布の味噌汁 フルーツ・すいか	野菜チツプ ●ピザトースト【卵】 牛乳	豚もも・普通牛乳	ハチハイン・中華めん・車糖 ごま油・ごま ●【卵】ココロロール 車糖	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ほうれんそう・かつわわかめ かいわれだいこん・りんご	焼きそば・ソース ごいちしよちゆ・だし うすちしよちゆ
20	土	焼きそば 中華スープ フルーツ・りんご	ハチハイン ●ショコラロール【卵】 牛乳	豚もも・だし・水煮豆腐 ソーチキ・ヨーグルト 普通牛乳	ハチハイン・米・じゃがいも 車糖・食パン・いちご・シヤム	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰	カレー・ウチヤツプ・青じそ・トレンジダ
22	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪のごま和え 万福寺唐辛子のじやご炒め 豆腐とわかめの味噌汁	野菜チツプ きなごもち 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ご豆腐 普通牛乳	やさいチツプ・米・車糖・焼きふ ツルシ・デニッシュ 普通牛乳	きんとき・ごぼう・なす クワンピーマン・みずな・にんじん 三つ葉	だし・うすちしよちゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 ごいちしよちゆ
23	火	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	ハチハイン いちご・シヤム・サント 牛乳	鶏もも・だし・水煮豆腐 ソーチキ・ヨーグルト 普通牛乳	ハチハイン・米・じゃがいも 車糖・食パン・いちご・シヤム	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰	カレー・ウチヤツプ・青じそ・トレンジダ
24	水	★郷土料理～京都府～ かやくご飯 たちの西京焼き 賀茂なすのそぼろあんかけ 水菜とゆばのお浸し 手まりゆと豆腐のすまし汁	野菜チツプ 焼き立てミニツルシ デニッシュ 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ご豆腐 普通牛乳	やさいチツプ・米・車糖・焼きふ ツルシ・デニッシュ 普通牛乳	きんとき・ごぼう・なす クワンピーマン・みずな・にんじん 三つ葉	だし・うすちしよちゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 ごいちしよちゆ
25	木	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ キャベツとツツナの塩昆布和え ひややとこ 大根とにんじんのすまし汁	野菜せんべい ごまラスク 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ご豆腐 普通牛乳	やさいチツプ・米・薄力粉 ツルシ・豆腐・かつお削り節 普通牛乳	キャベツ・にんじん・塩昆布 葉ねぎ・大根・三つ葉	ごいちしよちゆ みりん風調味料・だし うすちしよちゆ・食塩
26	金	★土用丑の日 ★うなぎ ★うなぎとさつま揚げの炊いたん わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ・すいか	野菜チツプ オレシツセリー 牛乳	うなぎ・さつま揚げ・ツツナ・豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチツプ・米・車糖・ごま ハチハイン・米・うどん かつわわかめ ●【卵】カスターロール	しそ・焼きのり・クワンピーマン 大根・にんじん・かつわわかめ 葉ねぎ・すいか・オレシツ缶詰 寒天・みかん缶詰	穀物酢・寿司海老 ごいちしよちゆ みりん風調味料・だし ●【卵】鰹糸玉子
27	土	おにぎり(わかめ) 京風あんかけうどん 小松菜とらさのお浸し フルーツ・バナナ	ハチハイン ●カスターロール【卵】 牛乳	油揚げ・鶏もも・煮じかまぼこ 湯葉・ちりめんじゃこ 普通牛乳	ハチハイン・米・うどん かつわわかめ ●【卵】カスターロール	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・ごま・つな・バナナ	炊き込みわかめ うすちしよちゆ みりん風調味料・だし
29	月	そばめし うの花 大根とわかめの味噌汁 フルーツ・すいか	野菜チツプ わらびもち 牛乳	豚もも・おから・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	やさいチツプ・中華めん・米 車糖・わらびもち	キャベツ・にんじん・生じたけ きぬさや・大根・かつわわかめ 葉ねぎ・すいか	ウスターソース 焼きそば・ソース うすちしよちゆ・だし
30	火	★世界の料理～フランス～ ハゲワット チキンフリカッセ ●セブドコニスサラダ【卵】 ビスソグ フルーツ・バナナ	ハチハイン 野菜チツプ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 パルメザンチーズ ハイルメザン	ハチハイン・フランスパン 薄力粉・無塩バター じゃがいも・かたくり粉 ●【卵】マヨネーズ	たまねぎ・ぶなしめじ 赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・きぬさや・オレシツ バナナ・ほうれんそう	食塩・だし 片栗粉・ごいちしよちゆ みりん風調味料・だし うすちしよちゆ・マヨネーズ
31	水	七分つき玄米ごはん 揚げたらの野菜あんかけ ●炒り豆腐【卵】 なめこと玉ねぎの味噌汁 フルーツ・りんご	野菜チツプ ココラスク 牛乳	たら・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳・●【卵】	やさいチツプ・米・サラダ油 かたくり粉・フランスパン・車糖 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・クワンピーマン なめこ・葉ねぎ・りんご	片栗粉・ごいちしよちゆ みりん風調味料・だし うすちしよちゆ・マヨネーズ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
450 kcal	17.4 g	1.38 g	208 mg	1.5 mg	180 μg	0.28 mg	0.33 mg	27 mg

※材料の都合により、献立の一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生のつた食材は使用しておりません。

(卵)：卵黄一食品 ●特定原材料 ▲薬(他原料)