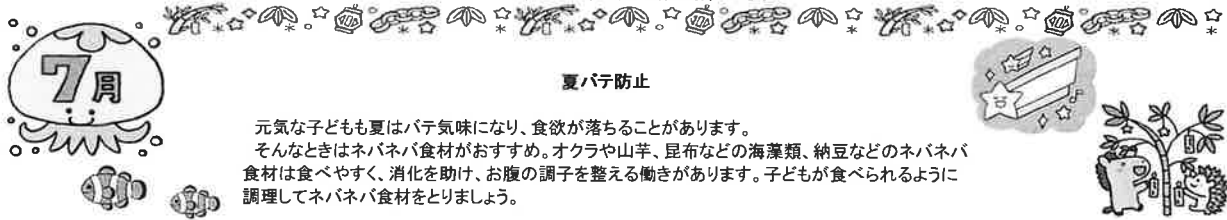


令和7年7月 給食献立表



夏バテ防止

日	曜日	献立名	3時のおやつ	真の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	真の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	火	厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ クラッ カー	卵 スキムミルク ツナ缶 竹輪 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉葱	魚のごまカレーソース 春雨の酢の物 かき玉汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター ごま 春雨 とうもろこし 三温糖 ごま油	たら 粉チーズ ハム わかめ 卵 いりこ	きゅうり 人参 玉葱
2	水	チーズミートじゃが 小松菜のサラダ オクラスープ ★ご飯	お茶 フルーツ コーンフレーク	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン コーンフレーク	豚肉 チーズ ツナ缶 いりこ 牛乳	玉葱 トマト ビーマン 小松菜 きゅうり キャベツ えのき オクラ 人参 バナナ バイン豆	焼きそば はんぺん汁 ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 きつね揚げ かつお節 あおのり はんぺん こんぶ	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ こまつな
3	木	魚のみぞれ煮 酢みそ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ハニートースト	米 でんぶん 油 砂糖 ごま バナナ はちみつ	さわか 竹輪 みそ 豆腐揚げ わかめ いりこ 牛乳	だいこん キャベツ 人参 玉葱	チキンカレー しゅうりのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しゅうり きゅうり
4	金	麻婆豆腐 卵スープ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも 油	豆腐 豚肉 みそ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが メロン	肉団子のポトフ マカロニサラダ ★ご飯	米 でんぶん じゃがいも マカロニ とうもろこし マヨネーズ	鶏肉 豆腐 卵 ハム	ねぎ しょうが 人参 玉葱 キャベツ きゅうり
5	土	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン	米 ビーフン 油 バウムクーヘン	豚肉 竹輪 わかめ いりこ みそ ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 もやし しょうが じゃがいも	じゃが芋のトマト煮 アスパラのベーコン炒め きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも 三温糖 油	牛肉 ベーコン 竹輪 いりこ	玉葱 人参 さやいんげん トマト アスパラガス もやし きのこ しめじ 生しいたけ キャベツ
7	月	チャンブル セタそうめんスープ 果物 ★ご飯	お茶 天の川ヨーグルト	米 油 そうめん みそ	煮野菜 豆腐 卵 かつお節 かまぼこ こんぶ 牛乳 寒天	人参 もやし たら オクラ しいたけ みかん シュス	鶏肉と野菜の甘煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	鶏肉 のり わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ もやし しめじ こまつな
8	火	鶏肉のマッシュポトフ 焼き キャベツとパインのサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 マッシュポトフ マヨネーズ 油 はちみつ 小麦粉 コーン バター	鶏肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり バイン豆 小松菜 玉葱	五目きんぴら とうがんスープ ★ご飯	米 しらす とうもろこし 油 三温糖	豚肉 鶏肉 いりこ 牛乳 いりこ	ごぼう 人参 玉葱 さやいんげん とうがん 生しいたけ 寒天
9	水	豆腐と焼肉のみそ煮 拌三条 果物 ★ご飯	お茶 水ようかん	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 寒天 あずき	人参 玉葱 ねぎ きゅうり バナナ	魚のみそマヨ焼 じゃがいもとピーマンのソテー 卵とチンゲン菜のスープ ★ご飯	米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 油 でんぶん	しいたけ みそ ベーコン 卵 いりこ	ピーマン 玉葱 チンゲンサイ
10	木	おかかご飯 きつねうどん 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 チーズトースト	米 うどん 砂糖 ごま ごま油 バナ	かつお節 油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 牛乳 チーズ	人参 じゃがいも 切干大根 きゅうり ネーブル	酢豚 わかめスープ ★ご飯	米 でんぶん 油 三温糖 ごま	豚肉 わかめ かまぼこ かつお節	人参 玉葱 ビーマン 干し椎茸 かつお節 バイン豆
11	金	竹輪のカレー風味揚げ かぼちゃの含め煮 わかめスープ ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま あずき	竹輪 牛肉 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 寒天	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん みかん 豆 バナナ もやし	肉じゃが ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす 油 三温糖 ごま	豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 いんげん きゅうり えのき
12	土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 チーズ カステラ	米 そうめん 砂糖 油 じゃがいも カステラ	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉 牛乳 チーズ	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやいんげん バナナ	魚のみそ煮 キャベツのごま和え すまし汁 ★ご飯	米 三温糖 ごま	さば みそ わかめ こんぶ かつお節	しょうが キャベツ もやし 人参 オクラ えのき たら
14	月	ハヤシチュー カミカミサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター コーン マヨネーズ	牛肉 しらす 干し チーズ スキムミルク ヨーグルト 寒天	にんにく 玉葱 人参 トマト グリルピーマン きゅうり しいたけ みかん シュス	厚焼き卵 きゅうりの即席漬け けんちん汁 ★ご飯	米 油	卵 スキムミルク ツナ缶 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こまつな
15	火	魚のパン粉焼き 甘酢和え ミネストローネ ★ご飯	牛乳 知とうもろこし	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 マカロニ じゃがいも 油 コーン	メルルーサ ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ みかん 豆 きゅうり 玉葱 人参 セロリー にんにく	ゴージャスチャンブル 中華スープ ★ご飯	米 油 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 卵 かつお節	人参 もやし とうろ 干し椎茸 たら きのこ チンゲンサイ
16	水	雑菜 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん 小麦粉 バター	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜 しめじ しいたけ バナナ	カレーうどん にんにくしりしり ★ご飯	米 うどん 油 でんぶん はちみつ	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵	玉葱 寒天 にんにく 人参
17	木	厚揚げと豚肉の煮物 じゃが芋 みそ汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	厚揚げ 豚肉 しらす 干し 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 スキムミルク	さやいんげん 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ねぎ かぼちゃ レーズン	タンダーリーチキン フレンチサラダ コーンスープ ★ご飯	米 バター 油 コーン	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 生しいたけ 人参 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パセリ
18	金	トマトカレー しゅうりのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 りんご にんにく トマト 干し椎茸 しょうが きゅうり ネーブル ナツ もやし みかん 豆	竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 コーン 豆 マヨネーズ	竹輪 あおのり しらす 干し 大豆 油揚げ いりこ みそ	キャベツ きゅうり なす えのき ねぎ
19	土	スパゲティミートソース じゃがいものスープ ★ご飯	お茶 ヨーグルト クラッカー	米 スパゲティミートソース じゃがいも クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 青ピーマン パセリ	麻婆豆腐 小松菜のサラダ ★ご飯	米 三温糖 ごま油 でんぶん コーン 豆	豆腐 豚肉 みそ ツナ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが こまつな きゅうり キャベツ
22	火	コーンオムレツ キャロットサラダ 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 すいか寒天	米 コーン 油 ごま マヨネーズ でんぶん 砂糖	卵 スキムミルク ツナ缶 ハム かつお節 豆乳 牛乳 寒天	玉葱 人参 ぶなしめじ ねぎ みかん しいたけ	野菜の甘酢煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 しらす 三温糖 油 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ 納豆 わかめ いりこ みそ	人参 キャベツ 玉葱 いんげん もやし しそ 寒天 豆
23	水	魚のみそ煮 磯和え はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 ごま バナ ナム	さば みそ かまぼこ のり はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな	チャンポン 煮豆 ★ご飯	米 中華めん 油 三温糖	豚肉 竹輪 牛乳 大豆	キャベツ 玉葱 もやし きらげ
24	木	ポークビーンズ ごまサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米 じゃがいも 油 ごま 油 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン ハム しらす 干し 豆	玉葱 人参 キャベツ きゅうり バナナ ねぎ	豆腐とツナのハンバーグ 切干大根煮つけ 豆乳汁 ★ご飯	米 油 バン粉 三温糖 卵 じゃがいも	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 かつお節 豆乳 いりこ	玉葱 切干しいたけ 人参 さやいんげん ねぎ
25	金	魚のチリソースかけ キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁 ★ご飯	牛乳 ちんすこう	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 ごま 鶏油粉	赤魚 わかめ 卵 いりこ 牛乳	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜	夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛肉 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく きゅうり キャベツ
26	土	冷やし中華 じゃがこじゃが ★ご飯	牛乳 チーズ 丸ボーロ	米 中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 丸ボーロ	鶏肉 卵 かつお節 しらす 干し 牛乳 チーズ	オクラ きゅうり もやし トマト 豆 玉葱	肉豆腐 はりはり漬け みそ汁 ★ご飯	米 しらす 油 三温糖	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ いりこ	人参 玉葱 ねぎ 切干しいたけ こんぶ もやし かぼちゃ
28	月	なすの柳川魚煮 即席漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま バター	豚肉 煮野菜 豆腐 こんぶ わかめ みそ いりこ 牛乳 きん粉	ごぼう 人参 なす キャベツ さやいんげん きゅうり 玉葱	魚のパン粉焼き ミネストローネ ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 油	中 牛 ベーコン	パセリ 玉葱 人参 セロリー にんにく
29	火	※誕生会※ ハンバーガー フライドポテト かぼちゃのポタージュ 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツパフェ	パン マーガリン バン粉 油 バター	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 アイスクリュー	玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ しいたけ バイン豆 もやし	厚揚げの味噌炒め そうめん汁 ★ご飯	米 油 三温糖 そうめん	しらす 干し わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ オクラ
30	水	チキンカレー はりはり漬け 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ ポップコーン	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 ネーブル	焼ビーフン トマトと卵のスープ ★ご飯	米 ビーフン 油 じゃがいも でんぶん	豚肉 ベーコン 卵	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ トマト パセリ
31	木	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ ふ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 かつお節 ツナ缶 わかめ いりこ みそ 寒天	人参 ビーマン ごぼう 小松菜 みかん シュス みかん 豆	魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ ★ご飯	米 でんぶん ごま油 油 春雨 三温糖	おじいりに	キャベツ きゅうり バイン豆 チンゲンサイ 干し椎茸 人参