

令和3年7月 給食献立表

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。  
夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。  
夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。  
自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (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	黄の仲間 (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	木	じゃがいもそぼろ煮 アスパラのじゃこ和え はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま	鶏肉 竹輪 しらす干し はんぺん こんぶ 牛乳 かつお節 卵	玉葱 人参 さやいんげん アスパラガス キャベツ しめじ こまつな	鶏肉のオレンジ焼き 千切り野菜 すまし汁 ★ご飯	米 コーン	ベーコン しらす干し 鶏肉 豆腐 こんぶ かつお節	こまつな 人参 にんにく ねぎ しょうが キャベツ しめじ
2	金	魚のみそ煮 あつさり納豆 かき玉汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 砂糖 食パン 油	さわら 納豆 卵 かまぼこ はんぺん しらす干し 牛乳 ベーコン チーズ	もやし 人参 しそ菜 しめじ ねぎ 玉葱 ピーマン	キーマカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター ほうちみつ	牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり
3	土	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	牛乳 果物 パウムクーヘン	中華めん ごま油 砂糖 米 パウムクーヘン	豚肉 牛乳 うずら豆	人参 キャベツ もやし 玉葱 バナナ	厚揚げの五目煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 砂糖 油 ふ	生揚げ 牛肉 しいたけ	玉葱 人参 いんげん なす こまつな
5	月	ハヤシチチュー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ りんご	竹輪の磯辺揚げ 即席漬け けんちん汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぷん 油 こんにやく	竹輪 あおりのり 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ	しろうり 人参 ごぼう ねぎ
6	火	チーズミートなす マカロニサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 油 マカロニ コーン 砂糖	豚肉 チーズ ハム 牛乳 粉寒天	玉葱 なす トマト 青ピーマン キャベツ きゅうり 人参 はちみつ みかん ジュース みかん 缶	鶏肉のクリーム煮 コールスロー ★ご飯	米 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ コーン 缶 バター	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり
7	水	※七夕※ ゆかりご飯 セタスープ 厚揚げの含め煮 果物	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 油	厚揚げ 牛肉 卵 牛乳 スキムミルク	しそ菜 玉葱 人参 さいいんげん こまつな オクラ すいか かぼちゃ	オムレツ アスパラベーコン炒め みそ汁 ★ご飯	米 バター 油 じゃがいも	卵 スキムミルク えび ツナ ベーコン わかめ しいたけ	玉葱 アスパラガス 人参 ねぎ
8	木	魚のごまソースかけ きゅうりの風味漬け みそ汁 ★ご飯	お茶 茹で枝豆	米 小麦粉 油 ごま 砂糖	赤魚 こんぶ 厚揚げ わかめ しいたけ	きゅうり ねぎ えだまめ	スパゲティミートソース スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 米	牛肉 豚肉 ベーコン バルメザンチーズ	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ
9	金	※誕生会※ ハンバーグ ★丸パン かぼちゃのポタージュ 果物	牛乳 フルーツサンデー	丸パン 卵 米 油 ウェハース	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 鶏肉 牛乳 アイスクリーム	玉葱 キャベツ かぼちゃ メロン パナナ もも 缶	高野豆腐のそぼろあんかけ おおか和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん	高野豆腐 豚肉 かつお節 わかめ しいたけ	玉葱 人参 さやいんげん もやし かぼちゃ
10	土	きつねうどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	牛乳 丸パン チーズ	うどん 砂糖 ごま ごま油 米 丸パン	油揚げ 牛肉 しいたけ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり	サマーシチュー キャベツのサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油	牛肉 ハム	人参 玉葱 キャベツ きゅうり
12	月	はんぺんフライ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 小麦粉 卵 粉油 油 コーン 缶 砂糖 甘納豆	はんぺん 卵 しらす干し チーズ わかめ 油揚げ しいたけ 牛乳 粉寒天	キャベツ きゅうり もやし こまつな みかん 缶 パナナ もも 缶	ゴーヤチャンプル 中華スープ ★ご飯	米 油 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 卵 かつお節	人参 もやし にごろり 干し椎茸 たくのこ チンゲンサイ
13	火	夏野菜のカレー 即席漬け 果物 ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ほうちみつ 砂糖	牛肉 牛乳 かつお節 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 玉葱 さいいんげん かりん こんにやく りんご すいか みかん ジュース	テンジャオロース 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	牛肉 ベーコン しいたけ	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ 干し椎茸
14	水	魚のごまマヨ焼き ひじきの和風サラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	あじ 鶏肉 ひじき 豆乳 豆腐 しいたけ 牛乳	人参 きゅうり 玉葱 干し椎茸 ねぎ	冷麺 煮びたし ★ご飯	米 中華めん 油 ごま油 砂糖	卵 ハム 油揚げ	きゅうり もやし トマト チンゲンサイ
15	木	ポークビーンズ 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 コーン 缶 砂糖 小麦粉 バター	大豆 豚肉 ベーコン チーズ ツナ 牛乳 卵	人参 玉葱 バセリ こまつな きゅうり キャベツ メロン	若草焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 こんにやく	豆腐 豚肉 油揚げ しいたけ	ごぼう 人参 チンゲンサイ キャベツ 玉葱 にら ねぎ
16	金	麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯	お茶 スキムわらびもち	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 黒砂糖	豆腐 豚肉 ハム 卵 スキムミルク きな粉	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり すいか	トマトカレー マカロニサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ほうちみつ マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり
17	土	焼きそば すまし汁 ★ご飯	牛乳 果物 ビスケット	米 中華めん 油 ふ ビスケット	豚肉 さつま揚げ わかめ かつお節 あおりのり こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 こまつな ネーブル	柳川煮 磯和え ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖 ごま	豚肉 卵 かまぼこ のり	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さいいんげん キャベツ きゅうり
19	月	厚焼き卵 ひじきいため煮 あすか汁 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ 缶 ひじき 油揚げ 鶏肉 しいたけ ヨーグルト	ねぎ 人参 さやいんげん 玉葱 チンゲンサイ パナナ もも 缶 みかん 缶	豚肉の生姜焼き そうめんスープ ★ご飯	米 油 そうめん 砂糖	しらす干し わかめ 豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節	もやし 玉葱 ピーマン 人参 しょうが オクラ
20	火	魚のカレムニエル キャベツのサラダ 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 小麦粉 油 バター ポップコーン	ホキ ハム 豆腐 わかめ しいたけ 牛乳	キャベツ きゅうり 生しいたけ メロン	肉豆腐 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豆腐 わかめ しいたけ	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 きゅうり こまつな
21	水	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 茹でとうもろこし	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま とうもろこし	牛肉 わかめ かつお節 油揚げ しいたけ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり なす	雑菜 きのこスープ ★ご飯	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 ベーコン しいたけ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 えのきたけ しめじ 生椎茸 玉葱
24	土	チャンポン かぼちゃの煮物 ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	米 中華めん 油 砂糖 カステラ	豚肉 いか 竹輪 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ	じゃがいもトマト煮 ツナサラダ コーンスープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 コーン 小麦粉 油	鶏肉 ツナ ベーコン	玉葱 トマト しいたけ 人参 きゅうり バセリ
26	月	煮魚 春雨の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米 砂糖 春雨 油 ごま油 小麦粉 黒砂糖 レーズン	さば ハム 卵 豆腐 油揚げ しいたけ 牛乳	きゅうり キャベツ ねぎ	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 いか えび 卵 かまぼこ こんぶ	白菜 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンサイ しめじ ねぎ
27	火	サマーシチュー しろうりのサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 米 ごま油	牛肉 ツナ 缶 かつお節 卵	人参 玉葱 うり きゅうり メロン ねぎ	豆腐とツナの判焼き 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 ごま 油 じゃがいも	豆腐 かつお スキムミルク のり 卵 かまぼこ のり 油揚げ しいたけ	玉葱 ねぎ だいこん キャベツ きゅうり
28	水	鶏のマッシュポテト焼き フレンチサラダ 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 油 でんぷん 砂糖 乾燥マッシュポテト	鶏肉 ベーコン かつお節 豆腐 牛乳 粉寒天	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ めいかん 缶 じゃがいも	親子うどん 炒めきゅうり ★ご飯	米 うどん ごま油	鶏肉 卵 かまぼこ しいたけ かつお節	玉葱 人参 ねぎ きゅうり
29	木	炒り豆腐 ごまヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 砂糖 ごま 油 じゃがいも	豆腐 鶏肉 竹輪 わかめ しいたけ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ バセリ	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨	豚肉 ハム 卵	なす 玉葱 人参 にんにく きゅうり
30	金	ツナカレー (はりはり漬け) 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ほうちみつ 砂糖 ごま	ツナ 牛乳 ひじき 油揚げ きな粉 卵	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干大根 すいか	魚の黄金焼き 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター じゃがいも	しいら 卵 油揚げ しいたけ	人参 玉葱 ねぎ
31	土	和風スパゲティ 卵スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー バナナ	スパゲティ コーン 缶 油 米 でんぷん クラッカー バター	牛肉 のり ツナ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのき パナナ	チキンビーンズ 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 油 砂糖	鶏肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 トマト グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ