



給食献立表 7月



給食回数 (13回)

令和7年度

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょう			調 味 料
				(赤) 血や肉になる	(黄) 熱や力になる	(緑) からだの調子を整える	
1	火		ごはん チンジャオロースー しらたまいきちゅうかスープ 	牛乳 豚肉 とうふ 鶏肉	ごはん さとう サラダ油 ごま油 でんぷん 白玉だんご	たけのこ ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ 酒 おろしにんにく ウスターソース 塩 こしょう シャンタン
2	水		パン にくだんごのカレースープに えだまめサラダ	牛乳 ミートボール	パン じゃがいも  サラダ油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん えだまめ もやし きゅうり ホールコーン	カレー粉 コンソメ しょうゆ こしょう 酢 塩
3	木		ごはん いわしのうめに きゅうりのごますあえ なつやさいのみそしる	牛乳 いわしのうめに わかめ 麦みそ	ごはん いりごま さとう	きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ なす オクラ みょうが	酢 しょうゆ だしiriこ
4	金		ポークハヤシライス ごぼういりドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク	ごはん サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト ごぼう ホールコーン キャベツ きゅうり	おろししょうが おろしにんにく ハヤシルウフレーク ケチャップ こしょう 酢 しょうゆ 塩
7	月		パン とりにくのセサミいため しろうりのサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク	パン いりごま サラダ油 さとう ビーフン たなばたゼリー	しろうり きゅうり にんじん レモン コーン たまねぎ オクラ	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう コンソメ
8	火		ごはん サマーにくじゃが ばいにくあえ 	牛乳 豚肉 生あげ かつおぶし	ごはん じゃがいも しらたき サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ ホールコーン キャベツ きゅうり  ねりうめ	カレー粉 しょうゆ 酒 みりん
9	水		パン ホキのやさいソースかけ ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆	パン でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ きゅうり ピーマン レモン にんじん トマト スツキーニ セロリ パセリ	酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
10	木		スタミナどん はるさめとやさいのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 生あげ 赤みそ ソフトチキン	ごはん サラダ油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 酢 塩
11	金		ごはん とうがんにのにも ピーマンのじゃこいため	牛乳 しらすばし 鶏肉 生あげ	ごはん しらたき いりごま サラダ油 さとう でんぷん	ピーマン にんじん とうがん たまねぎ しめじ えだまめ	しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお 酒 塩 
14	月		小パン なつやさいのスパゲッティ ひじきいりツナサラダ	牛乳 ベーコン ひじき まぐろフレーク	小パン スパゲティ サラダ油 さとう	なす トマト たまねぎ にんじん ピーマン  キャベツ きゅうり	おろしにんにく トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ
15	火		ごはん マーボーなすどん キャベツのちゅうかあえ	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 大豆 とうふ 赤みそ	ごはん ごま油 さとう でんぷん	キャベツ もやし トウモロコシ にんじん なす たまねぎ しいたけ ねぎ 	しょうゆ おろししょうが おろしにんにく 酒 シャンタン トウバンジャン
16	水		パン ぶたにくのマスタードいため じゃがいものサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 チキンフレーク つくね	パン さとう じゃがいも サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり モロヘイヤ コーン たまねぎ とうがん	粒マスタード しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ
17	木		なつやさいのカレー とうもろこしのサラダ ピーチミニゼリー 	牛乳 豚肉 大豆	ごはん サラダ油 さとう ピーチミニゼリー	かぼちゃ なす トマト ピーマン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん	おろしにんにく カレールー トマトケチャップ 酢 しょうゆ 塩 こしょう