



7月 給食カレンダー



月曜	火曜	水曜	金曜
		1日 ごはん ネギとキャベツの味噌汁 豚肉の甘辛焼き いんげんのおかか和え (バナナフルーツポンチ)	3日 雑穀ごはん 甘酒入り豆乳味噌汁 かじきのケチャップ煮 ねばねばオクラサラダ (お麩ラスク)
6日 スパゲティーミートソース レタスとコーンのサラダ メロン (おかし)	7日 七夕 鮭ちらし 天の川汁 塩こうじ入り鶏のから揚げ トマト (レモンヨーグルトケーキ)	8日 ごはん 冬瓜の味噌汁 松風焼き キャベツと人参のサラダ (あんぱん)	10日 麦ごはん なすの味噌汁 あじの南蛮漬け もやしのカレーソテー (おかし)
13日 ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 炒り豆腐 (おかし)	14日 夏野菜カレー 野菜さっぱりサラダ ヨーグルト (米粉ブラウニー)	15日 つるつるそうめん ほっけのろばた焼き きゅうりの塩こうじ漬け スイカ (おかし)	17日 雑穀ごはん 甘酒入り豆乳味噌汁 かじきのケチャップ煮 ねばねばオクラサラダ (お麩ラスク)
20日 スパゲティーミートソース レタスとコーンのサラダ メロン (おかし)	21日 刻み昆布ごはん オクラの味噌汁 塩こうじ入り鶏のから揚げ トマト (もぎたてとうもろこし)	22日 ごはん ネギとキャベツの味噌汁 豚肉の甘辛焼き いんげんのおかか和え (バナナフルーツポンチ)	24日
27日 ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 炒り豆腐 (おかし)	28日 夏野菜カレー 野菜さっぱりサラダ ヨーグルト (米粉ブラウニー)	29日 ごはん 冬瓜の味噌汁 松風焼き キャベツと人参のサラダ (あんぱん)	31日 麦ごはん なすの味噌汁 あじの南蛮漬け もやしのカレーソテー (おかし)

原材料 一覧

- ・ 食べたことがある食材か確認してください。
- ・ おかゆ希望はWEB問診へお願いします。



月曜	火曜	水曜	金曜
		1日 米・三温糖・豚肉・鰹節 キャベツ・万能ねぎ 玉ねぎ・ピーマン・もやし いんげん・みかん缶 フルーツミックス りんご天然果汁・バナナ	3日 米・雑穀・小麦粉・油 三温糖・甘酒・バター グラニュー糖・ベーコン 豆乳・麩・かじき・玉ねぎ えのきたけ・人参・しめじ オクラ・きゅうり コーン缶
6日 スパゲティー・豚ひき肉 油・玉ねぎ・にんにく トマト缶・きゅうり・人参 レタス・コーン缶・メロン	7日 米・三温糖・干しそうめん 片栗粉・小麦粉・油・鮭 バター・油揚げ・鰹節 鶏むね肉・卵・牛乳 ヨーグルト・人参・レモン オクラ・あさつき・トマト しょうが・干しいたけ	8日 米・三温糖・ごま・パン粉 油・あんぱん・油揚げ 鶏ひき肉・鰹節・豆乳 冬瓜・ネギ・玉ねぎ キャベツ・人参	10日 米・押麦・片栗粉・ごま ごま油・三温糖・あじ 油揚げ・なす・玉ねぎ ねぎ・人参・ピーマン もやし
13日 米・油・三温糖・塩こうじ しらたき・木綿豆腐・豚肉 鶏ひき肉・なめこ・わかめ 人参・干しいたけ・ねぎ 玉ねぎ・いんげん	14日 米・油・ごま油・三温糖 米粉・豚肉・ヨーグルト 豆乳・玉ねぎ・かぼちゃ なす・赤ピーマン・トマト トマト缶・しょうが にんにく・きゅうり えだまめ	15日 干しそうめん・塩こうじ ほっけ・ミニトマト きゅうり・スイカ	17日 米・雑穀・小麦粉・油 三温糖・甘酒・バター グラニュー糖・ベーコン 豆乳・麩・かじき・玉ねぎ えのきたけ・人参・しめじ オクラ・きゅうり コーン缶
20日 スパゲティー・豚ひき肉 油・玉ねぎ・にんにく トマト缶・きゅうり・人参 レタス・コーン缶・メロン	21日 米・三温糖・ごま・油 片栗粉・小麦粉・油揚げ 鶏むね肉・刻み昆布・人参 オクラ・ミニトマト しょうが・かんぴょう あさつき・とうもろこし	22日 米・三温糖・豚肉・鰹節 キャベツ・万能ねぎ 玉ねぎ・ピーマン・もやし いんげん・みかん缶 フルーツミックス りんご天然果汁・バナナ	24日
27日 米・油・三温糖・塩こうじ しらたき・木綿豆腐・豚肉 鶏ひき肉・なめこ・わかめ 人参・干しいたけ・ねぎ 玉ねぎ・いんげん	28日 米・油・ごま油・三温糖 米粉・豚肉・ヨーグルト 豆乳・玉ねぎ・かぼちゃ なす・赤ピーマン・トマト トマト缶・しょうが にんにく・きゅうり えだまめ	29日 米・三温糖・ごま・パン粉 油・あんぱん・油揚げ 鶏ひき肉・鰹節・豆乳 冬瓜・ネギ・玉ねぎ キャベツ・人参	31日 米・押麦・片栗粉・ごま ごま油・三温糖・あじ 油揚げ・なす・玉ねぎ ねぎ・人参・ピーマン もやし