

7月献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
<p>元気くんの日</p> <p>今月の元気くんの日は10日（金）で、「元気くんスパゲティ」が登場します。大豆、金時豆、大福豆のほか、牛肉や豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマトが入った、さくさんのスパゲティです。アメリカの豆料理「チリコンカン」をアレンジした、過去の副菜の「バーニャカウダサラダ」は、過去の副菜と給食で登場した献立で、赤と黄色のパプリカとフロッコリーが入ったカラフルなサラダです。味わって食べてみてくださいね。</p>		<p>1</p> <p>ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁（じゃがいも）</p> 	<p>2</p> <p>チキンカレー 牛乳 コーンサラダ マンゴーミルクデザート</p> 	<p>3</p> <p>焼きそば 牛乳 三色ナムル 中華スープ</p> 
		<p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p>	<p>焼きそば麺、ごま</p>
		<p>ほっけ、かつお節、牛乳</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>	<p>小桜えび、えび、鶏卵、豚肉、いか、牛乳</p>
		<p>玉ねぎ、長ねぎ、白菜、ほうれん草</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、パイン、ナタデココ、みかん</p>	<p>キャベツ、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、にんじん、もやし</p>
<p>6</p> <p>ご飯 牛乳 豚の角煮 豆腐チャンプルー みそ汁（わかめ）</p> 	<p>7</p> <p>ごまパン 牛乳 バジルチキン フレンチサラダ コーンポタージュ</p> 	<p>8</p> <p>ご飯 牛乳 たららの甘酢あんかけ ゆで豚の和風サラダ すまし汁（豆麩・つと）</p> 	<p>9</p> <p>牛丼 牛乳 ゆかり和え みそ汁（なめこ）</p> 	<p>10 元気くんの日</p> <p>元気くんスパゲティ 牛乳 バーニャカウダサラダ 卵スープ</p> 
<p>ご飯</p>	<p>ごまパン</p>	<p>ご飯、豆麩</p>	<p>ご飯</p>	<p>スパゲティ、ごま</p>
<p>わかめ、豆腐、豚肉、鶏卵、牛乳</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>	<p>つと巻き、豚肉、真だら、牛乳</p>	<p>牛肉、かつお節、牛乳</p>	<p>豚肉、大豆、豆乳、牛肉、大福豆、金時豆、鶏卵、牛乳</p>
<p>キャベツ、もやし、長ねぎ、大根、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん</p>	<p>キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン、パセリ</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ</p>	<p>大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、なめこ、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、にんじん、フロッコリー、長ねぎ</p>
<p>13</p> <p>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 切り干し大根の炒め煮 沢煮椀</p> 	<p>14</p> <p>ヘビーパン 牛乳 ボークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ（レタス）</p> 	<p>15</p> <p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 大根サラダ みそ汁（白菜）</p> 	<p>16</p> <p>ご飯 牛乳 松風焼き フロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁</p> 	<p>17</p> <p>みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）</p> 
<p>ご飯、ごま</p>	<p>ヘビーパン</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>ラーメン</p>
<p>豚肉、さつまいも、鶏肉、牛乳</p>	<p>ハム、豚肉、牛乳</p>	<p>赤魚、牛乳</p>	<p>鶏肉、鶏卵、かつお節、小桜えび、豆腐、牛乳</p>	<p>わかめ、豚肉、鶏肉、牛乳</p>
<p>ごぼう、三つ葉、大根、椎茸、にんじん、切干大根</p>	<p>キャベツ、にんじん、レタス、椎茸、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、コーン</p>	<p>きゅうり、白菜、大根、にんじん</p>	<p>ごぼう、フロッコリー、大根、長ねぎ、にんじん、こんにゃく</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ、にら</p>
<p>20</p> <p>ご飯 牛乳 焼きつくね 五目きんぴら みそ汁（小松菜）</p> 	<p>21</p> <p>黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ スパイシーサラダ ラビオリスープ</p> 	<p>22</p> <p>ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 ほうれん草ともやしのおひたし すまし汁（わかめ・豆腐）</p> 	<p>23</p> <p>海の日</p> 	
<p>ご飯、ごま</p>	<p>黒糖パン、じゃがいも</p>	<p>ご飯</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p> 	
<p>高野豆腐、大豆、豚肉、鶏肉、牛乳</p>	<p>豚肉、鶏肉、大豆、牛乳</p>	<p>わかめ、豆腐、いわし、牛乳</p>		
<p>ごぼう、小松菜、にんじん、玉ねぎ、れんこん、長ねぎ</p>	<p>きゅうり、にんじん、ミニトマト、トマト、玉ねぎ、パセリ</p>	<p>にんじん、ほうれん草、もやし、長ねぎ、大根</p>		
<p>27</p> <p>ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のココロ炒め みそ汁（もやし）</p> 	<p>28</p> <p>ソフトカンバーニュ 牛乳 メンチカツ オーロラサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）</p> 	<p>29</p> <p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 なめたけ和え 白玉汁</p> 	<p>30</p> <p>かわりびビンバ丼 牛乳 チョレギサラダ わかめスープ</p> 	<p>31</p> <p>五目うどん 牛乳 もちいなり</p> 
<p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>ソフトカンバーニュ</p>	<p>ご飯、白玉もち</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>うどん、もち</p>
<p>ウインナー、豆腐、鶏肉、牛乳</p>	<p>豚肉、牛乳</p>	<p>さば、かつお節、つと巻き、豚肉、油揚げ、牛乳</p>	<p>わかめ、豚肉、牛肉、牛乳</p>	<p>つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳</p>
<p>大根、もやし、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、グリーンピース</p>	<p>エリンギ、玉ねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、白菜、えのき茸、ほうれん草、にんじん、大根</p>	<p>キャベツ、切干大根、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、椎茸、にんじん、長ねぎ、ほうれん草</p>

体温や働く力
からだを作る
調子を整える