





# 7月 給食だより



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		鶏肉と豆腐の照り焼きハンバーグ イカとたらこのスパゲティ ごぼうと大豆の甘辛揚げ 貝だくさんのお味噌汁 ご飯	白身魚と彩り野菜の甘酢あん 牛肉コロッケ ひじきとささみの胡麻サラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	鶏肉のねぎ塩レモン焼き けんちん煮 トマトときゅうりの春雨サラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯
6日	7日	8日	9日	10日
豚肉と厚揚げのオイスター炒め 春雨チャプチェ キャベツと人参のオレンジサラダ トマトとわかめのスープ ご飯	チキンカツカレーソース ごろごろ野菜のポテトサラダ れんこんとちくわのきんぴら チンゲン菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	ピーマンの肉詰め焼き ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ 玉ねぎとときのこのお味噌汁 ご飯	チキンのトマト煮込み あさりとほうれん草のスパゲティ キャベツとリンゴのサラダ ビシソワーズ 米粉パン(ブルーベリージャム付)	アジの胡麻フライ 大根と鶏だんごの煮物 マカロニツナサラダ 豆腐とほうれん草のお味噌汁 ご飯
13日	14日	15日	16日	17日
ごろごろ野菜のデミハンバーグ トマトとツナのスパゲティ キャベツとコーンのコールスロー 小松菜とさつまいものお味噌汁 ご飯	若鶏と国産大豆のバジル煮込み 蒸し野菜のサラダ 厚揚げの肉味噌焼き なすと水菜のお味噌汁 ご飯	白身魚のハーブグリルラタトゥイユソース 海老のマカロニグラタン さつまいものサラダ 野菜スープ チキントマトピラフ	豚肉の生姜焼きすりりんごだれ キャベツと豆腐のお好み焼風 切干大根とほうれん草のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	貝だくさん冷やし中華 若鶏のから揚げ みかんゼリー <b>SPECIAL MENU</b> 
20日	21日	22日	23日	24日
	3種野菜のメンチカツ 塩おでん 豆腐とトマトとサラダ えのきとほうれん草のお味噌汁 中華炊き込みご飯	豚肉の味噌漬け焼き スパゲティサラダ 切干大根の煮物 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯	白身魚の磯部揚げ 麻婆なす ブロッコリーと豆腐のおかか和え キャベツと人参のお味噌汁 ご飯	カオマンガイ風ご飯 揚げ春巻き 3色野菜のナムル わかめと玉ねぎの中華スープ ご飯
27日	28日	29日	30日	31日
青森サーモンの味噌マヨ焼き 厚揚げとチンゲン菜のそぼろ炒め ささみともやしの胡麻サラダ 豚汁 ご飯	チキンのサクサク米粉揚げ 肉じゃが キャベツと人参の塩麴コールスロー 豆腐とほうれん草のお味噌汁 ご飯	照り焼きミートボール ほうれん草とツナのスパゲティ 夏野菜のラタトゥイユ コーンスープ 黒糖パン	やわらかとんかつ 牛すじと大根の煮物 トマトときゅうりのサラダ チンゲン菜とえのきのお味噌汁 ご飯	お子様チキンカレー ハムとコーンのマカロニサラダ フルーツゼリー ご飯



# 献立表



日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	鶏肉と豆腐の照り焼きハンバーグ		鶏肉 豆腐	さつまいも 砂糖 水あめ 片栗粉 マヨネーズ(卵なし)	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	710 kcal 28.0 g
	イカとたらこのスパゲティ	14	いか たらこ	スパゲッティ オリーブ油	しそ	20.5 g
	ごぼうと大豆の甘辛揚げ	14	だいず	片栗粉 砂糖	ごぼう	2.7 g
2 木	白身魚と彩り野菜の甘酢あん		かれい	油 片栗粉 砂糖	しょうが たくのこ たまねぎ にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	704 kcal
	牛肉コロッケ(特製ソース)	14	牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ	25.0 g
	ひじきとささみの胡麻サラダ	14	ひじき 寒天 鶏肉	ごまドレッシング	レタス コーン きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	23.7 g
3 金	鶏肉のねぎ塩レモン焼き	14	鶏肉	油 片栗粉 砂糖	ねぎ レモン キャベツ ブロッコリー	705 kcal
	けんちん煮	14	豚肉 豆腐	さといも 油 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう だいごん いんげん	25.9 g
	トマトときゅうりの春雨サラダ	14		はるさめ 砂糖 ごま油	トマト きゅうり	30.6 g
6 月	豚肉と厚揚げのオイスター炒め		豚肉 厚揚げ	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ ごまつな しょうが にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン	707 kcal
	春雨チヤブチェ	14	豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たくのこ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが	20.1 g
	キャベツと人参のオレンジサラダ		わかめ	塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ みかん トマト	30.6 g 2.6 g
7 火	チキンカツ カレーソース	14	鶏肉 豆乳	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 チャツネ	たまねぎ	712 kcal
	ごごろ野菜のポテトサラダ	14	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	27.8 g
	れんこんとちくわのきんぴら	14		ちくわ 油 ごま油 ごま 砂糖	れんこん どうがらし チンゲンサイ	23.1 g 2.6 g
8 水	ピーマンの肉詰め焼き	14	豚肉 牛肉 豆腐	砂糖 片栗粉 薄力粉	青ピーマン たまねぎ	712 kcal
	ジャーマンポテト	14	ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	29.2 g
	人参とツナのサラダ	14	ツナフレーク	イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ	30.1 g
9 木	チキンのトマト煮込み	14	鶏肉	油 じゃがいも 油 砂糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ 青ピーマン セロリ にんにく トマト	708 kcal
	あさりとほうれん草のスパゲティ	14	あさり	スパゲッティ オリーブ油	にんじん ほうれん草	28.8 g
	ピシッソース	14	ベーコン 豆乳	砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン たまねぎ セロリ	30.8 g 2.5 g
10 金	米粉(パン/ブルーベリー/ジャム付)	14		米粉 薄力粉 油 ジャム		
	アジの胡麻フライ(特製ソース)	14	あじ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま油		711 kcal
	大根と鶏だんごの煮物	14	鶏肉 豆腐 こんぶ	片栗粉 砂糖	しょうが だいごん にんじん ごまつな	28.2 g
13 月	マカロニツナサラダ	14	ツナフレーク	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	25.9 g
	豆腐とほうれん草のお味噌汁		豆腐 みそ		ほうれん草	2.7 g
	ごごろ野菜のデミハンバーグ		豚肉 牛肉 豆腐	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ブロッコリー	724 kcal
14 火	トマトとツナのスパゲティ	14	ツナフレーク	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	トマト にんにく たまねぎ どうがらし	25.5 g
	キャベツとコーンのコルソロー		みそ	和風ドレッシング マヨネーズ(卵なし)	キャベツ にんじん コーン	21.7 g
	小松菜とさつまいものお味噌汁			さつまいも	ごまつな	2.9 g
15 水	若鶏と国産大豆のバジル煮込み	14	鶏肉 だいず	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	707 kcal
	蒸し野菜のサラダ			じゃがいも さつまいも イタリアンドレッシング マヨネーズ(卵なし)	にんじん トマト キャベツ かぼちゃ	30.2 g
	厚揚げの肉味噌焼き	14	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 ごま	しょうが	24.8 g
16 木	白身魚のハーブグリラタトゥイソース		かれい	オリーブ油 砂糖	なす スズキニ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ トマト レモン	706 kcal
	海老のマカロニグラタン	14	えび 豆乳	マカロニ 薄力粉 油	ブロッコリー たまねぎ	28.9 g
	さつまいものサラダ	14		さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	レモン	22.7 g
17 金	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ キャベツ にんじん だいごん にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン	2.8 g
	チキントマトピラフ		鶏肉		マジシールーム トマト たまねぎ しょうが りんご キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	711 kcal
	豚肉の生姜焼きすりりごだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん ねぎ	24.4 g
21 火	キャベツと豆腐のお好み焼風	14	豚肉 豆腐 削り節	マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 油	キャベツ にんじん ねぎ	26.2 g
	切干大根とほうれん草のナムル	14	みそ	ごま油 ごま 砂糖	切干しいたけ ほうれん草	2.3 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁			じゃがいも	たまねぎ	
22 水	具だくさん冷やし中華	14	鶏肉 ハム	中華めん マヨネーズ(卵なし)	きゅうり トマト コーン にんじん レモン	748 kcal
	若鶏のから揚げ	14	鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	31.0 g
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかん オレンジジュース レモン	20.6 g 2.8 g
23 木	3種野菜のメンチカツ(特製ソース)	14	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳	パン粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 ごま	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	708 kcal
	塩おでん	14	厚揚げ こんぶ	こんにやく ちくわ	だいごん にんじん	28.9 g
	豆腐とトマトとサラダ	14	豆腐	砂糖 ごま油	トマト しそ きゅうり	21.2 g
24 金	えのきとほうれん草のお味噌汁	14	みそ		えのきたけ ほうれん草	2.9 g
	中華炊き込みご飯	14	豚肉	米 油 ごま油	たけのこ にんじん しいたけ	
	豚肉の味噌漬け焼き	14	豚肉 みそ	砂糖 油	キャベツ にんじん	708 kcal
27 月	スパゲティサラダ	14	ハム	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモン	31.7 g
	切干大根の煮物	14	油揚げ	砂糖 油 ごま油	切干しいたけ しいたけ ごまつな にんじん	28.2 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		だいごん	2.4 g
28 火	白身魚の磯部揚げ(自家製だし醤油)	14	バス 青のり	てんぷら粉 油		704 kcal
	麻婆なす	14	豚肉 みそ	ごま油 砂糖 片栗粉	なす しょうが にんにく ねぎ えだまめ	34.2 g
	ブロッコリーと豆腐のおかか和え	14	豆腐 削り節		ブロッコリー	25.1 g
29 水	キャベツと人参のお味噌汁		みそ		キャベツ にんじん	2.5 g
	カオマンガイ風ご飯	14	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油	にんにく しょうが レモン きゅうり トマト レタス	704 kcal
	揚げ春巻き	14	豚肉	春巻きの皮 はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉 油	たけのこ しいたけ にんじん 青ピーマン しょうが	39.4 g
30 木	3色野菜のナムル	14		ごま油 ごま 砂糖	にんじん ちやし ほうれん草	21.9 g
	わかめと玉ねぎの中薬スープ		わかめ		たまねぎ	2.9 g
	青森サーモンの味噌マヨ焼き	14	さけ みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ	708 kcal
31 金	厚揚げとチンゲン菜のそぼろ炒め	14	厚揚げ 豚肉	油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン ねぎ しょうが	32.4 g
	ささみとちやしの胡麻サラダ	14	鶏肉	ごま油 ごま	きゅうり	28.5 g
	豚汁	14	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも こんにやく 油	だいごん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	2.8 g
1 水	チキンのサクサク米粉揚げ(特製ソース)	14	鶏肉	マヨネーズ(卵なし) 米粉 米粉 油		714 kcal
	肉じゃが	14	豚肉	こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	31.7 g
	キャベツと人参の塩麹コルソロー	14	豆腐 みそ	塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	21.4 g
2 木	豆腐とほうれん草のお味噌汁		豆腐 みそ		ほうれん草	2.5 g
	照り焼きミートボール	14	豚肉 牛肉 豆腐	片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	704 kcal
	ほうれん草とツナのスパゲティ	14	ツナフレーク	スパゲッティ オリーブ油	にんじん ほうれん草	28.0 g
3 金	夏野菜のラタトゥイユ	14		砂糖 油 オリーブ油	なす スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト レモン	28.7 g
	コンソープ	14	豆乳		たまねぎ	2.9 g
	黒糖パン	14		薄力粉 砂糖 油	コーン	
4 土	やわらかとんかつ(特製ソース)	14	豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		725 kcal
	生すじと大根の煮物	14	生すじ こんぶ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	26.0 g
	トマトときゅうりのサラダ	14		砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	28.9 g
5 日	チンゲン菜とえのきのお味噌汁		みそ		チンゲンサイ えのきたけ	2.3 g
	お子様チキンカレー	14	鶏肉	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	719 kcal
	ハムとコーンのマカロニサラダ	14	ハム	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン きゅうり にんじん レモン	20.1 g
6 月	フルーツゼリー	14	アガー	砂糖	みかん バイリン ぶどう レモン	25.2 g
	ご飯			米		2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN小学校