

# 献立予定表



日曜	献立名	付け合わせ	主な材料	おやつ
1 木	筑前煮	スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉 ゴボウ 蓮根 人参 椎茸 蒟蒻 さつま芋 厚揚げ 隠元 蒲鉾 竹輪	果物のヨーグルト和え
2 金	魚の竜田揚げ	青菜の納豆和え フルーツ	魚 小松菜 納豆 人参 チリメン	スティックラスク
3 土	ナポリタン	もやしのナムル フルーツ チーズ	ベーコン スパゲティ 玉葱 ビーマン ジャガ芋 人参 小松菜 モヤシ 胡瓜 ハム	ウエハース
5 月	魚の照り焼き	小松菜の磯和え フルーツ	魚 小松菜 人参 海苔	ポテトピザ
6 火	親子丼	ツナビーマン フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 卵 葱 蒲鉾 椎茸 ツナ ビーマン	お鞋ラスク
7 水	七夕そうめん	トマト フルーツ	そうめん ハム 胡瓜 人参 干椎茸 卵 オクラ トマト スイカ	七夕ゼリー
8 木	麻婆豆腐	胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ビーマン 葱 竹輪 椎茸 胡瓜 若布 チリメン	おたのしみ
9 金	チンジャオロース	春雨サラダ かきたま汁 フルーツ	豚肉 緑・赤ビーマン 筍 人参 蓮根 玉葱 モヤシ 春雨 胡瓜 ハム	きなこ蒸しパン
10 土	きつねうどん	ドレッシングサラダ フルーツ チーズ	うどん麺 油揚げ 人参 玉葱 蒲鉾 葱 ハム レタス 胡瓜 モヤシ	せんべい
12 月	鮭の西京焼き	ビーンズサラダ 若布スープ フルーツ	鮭 味噌 大豆 ジャガ芋 胡瓜 焼豚 人参 若布 玉葱	マシュマロプレート
13 火	八宝菜	ちいめん甘酢 フルーツ	豚肉 イカ エビ 玉葱 人参 青梗菜 白菜 椎茸 蒲鉾 ピンキ さつま揚げ 隠元	若布スパゲティ
14 水	ポトフ	マカロニサラダ フルーツ	ウインナー ベーコン ジャガ芋 人参 シメジ 玉葱 マカロニ 胡瓜 ハム	ひじきおにぎり
15 木	☆夏祭り☆			みかんゼリー
16 金	とり天	大根サラダ フルーツ	鶏肉 大根 人参 ハム 胡瓜 コーン	チーズまんじゅう
17 土	焼きそば	白菜のごま酢和え フルーツ チーズ	豚肉 キャベツ ビーマン モヤシ 蒲鉾 人参 玉葱 麺 白菜 若布 竹輪 胡麻	ウエハース
19 月	ごぼう入りつくね焼き	フロccoliの胡麻マヨ和え フルーツ	豚・鶏ミンチ 牛蒡 玉葱 葱 卵 フロccoli ハム	バナナケーキ
20 火	肉じゃが	ひじき煮 フルーツ	牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 糸コン 椎茸 インゲン ヒジキ さつま揚げ	そうめん
21 水	ツナオムレツ	かりかりサラダ フルーツ	ツナ 卵 玉葱 人参 ビーマン シメジ ベーコン レタス 胡瓜	鮭とじゃこのおにぎり
24 土	海鮮ちゃんぽん	三色ナムル フルーツ チーズ	豚肉 イカ エビ 玉葱 人参 キャベツ モヤシ 椎茸 葱 蒲鉾 中華麺 小松菜 焼豚	せんべい
26 月	豚肉の生姜焼き	和風サラダ フルーツ	豚肉 生姜 ツナ レタス 胡瓜 人参	ココア蒸しパン
27 火	すき焼き風煮	五目納豆 味噌汁 フルーツ	牛肉 玉葱 人参 大根 エノキ 白菜 長葱 豆腐 糸コン タクアン 胡瓜 納豆 チリメン 小松菜	カルピスゼリー
28 水	冷やし中華	トマト フルーツ	麺 ハム 胡瓜 人参 椎茸 卵 トマト	小松菜おにぎり
29 木	高野豆腐の卵とじ	レバー煮 おまし汁 フルーツ	高野豆腐 卵 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 春雨 胡瓜 ハム	きなこクッキー
30 金	魚の蒲焼き	切干大根煮 フルーツ	魚 切干大根 人参 椎茸 さつま揚げ	石垣餅
31 土	五目ビーフン	おからサラダ フルーツ チーズ	豚肉 イカ エビ 人参 玉葱 キャベツ ビーマン ビーフン おから フロccoli ハム	ウエハース

♪ 7月給食だよ! ♪



梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに!



☆☆季節と食のはなし☆☆

七夕の行事食・・・ 1年に一度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。

昔に中国から伝わった小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味がこめられています。

また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。

子どもたちには「元気に過ごせるように、そうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。



\* 献立は、都合により変更することがあります。