

7月献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1	月	さけの照り焼き・タルタルソース 小松菜のソテー 大根のみそ汁	さけ、酒、しょうゆ、本みりん、砂糖、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、パセリ粉 ベーコン、小松菜、エリンギ、人参、油、塩、しょうゆ 油揚げ、大根、人参、ねぎ、みそ	菓子、牛乳
2	火	ピーマンの肉づめ 粉ふきいも カレースープ	ピーマン、合ひき肉、塩、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、ソース、ケチャップ、小麦粉、油 じゃがいも、塩、青のり ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、カレールウ、コンソメ	きなこ揚げパン コッペパン、油、きな粉、砂糖
3	水	豚肉の冷しゃぶ 豆腐のスープ ひじきふりかけ	豚肉、キャベツ、きゅうり、人参、酢、油、しょうゆ、砂糖、塩、ごま 卵、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しょうゆ、塩、片栗粉 ひじき、油、ゆかり	菓子、牛乳
4	木	コロッケ 切干大根のケチャップ炒め そうめんかぼちゃのスープ	じゃがいも、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、塩、油、小麦粉、卵、パン粉、油 ベーコン、切干大根、人参、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、油 そうめんかぼちゃ 、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、塩	ベーコンポテトパイ、牛乳 ベーコン、パイ皮、バター、じゃがいも、 玉ねぎ、コンソメ、牛乳、塩
5	金	七塔そうめん 鶏肉の塩から揚げ 青菜のしらすあえ 七タゼリー	そうめん、麩、オクラ、干しいたけ、しょうゆ、みりん 鶏肉、塩、酒、生姜、ごま油、片栗粉、油 しらす、小松菜、もやし、人参、しょうゆ	 とうもろこしご飯、牛乳 米、とうもろこし コンソメ、バター
8	月	八宝菜 きゅうりの塩昆布あえ ししゃものパン粉焼き	豚肉、かまぼこ、えび、白菜、たけのこ、人参、きくらげ、生姜 油、中華だし、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油 きゅうり、人参、塩こんぶ、ごま油 ししゃも、マヨネーズ、パン粉、青のり	菓子、牛乳
9	火	鶏肉のごまみそ焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	鶏肉、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま ちくわ、キャベツ、もやし、人参、中華だし、ごま油 豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、しょうゆ、塩	スパゲティナポリタン、牛乳 スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、砂糖 しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、油、パセリ粉
10	水	肉じゃが 小松菜のかにかまサラダ カリカリ厚揚げきなこと	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 かにかまぼこ、小松菜、もやし、人参、ごま、マヨネーズ 厚揚げ、油、砂糖、きな粉、塩	パン、牛乳
11	木	メンチカツ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、ソース、塩、小麦粉、卵、パン粉、油 ツナ、ブロッコリー、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油 里芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ	みたらし団子、牛乳 白玉粉、豆腐、しょうゆ みりん、片栗粉、砂糖
12	金	夏野菜カレー 大豆サラダ 果物（バナナ）	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、ピーマン、カレールウ、油 ハム、大豆、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ、しょうゆ バナナ	菓子、牛乳
16	火	あじの南蛮漬け とうがんの豆乳汁 ゆで枝豆	あじ、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、しょうゆ、酢 厚揚げ、 とうがん 、人参、しめじ、ねぎ、豆乳、みそ えだまめ 、塩	フルーチェ、牛乳 フルーチェ、牛乳、もち
17	水	リンゴバター風味の唐揚げ クリームシチュー 果物（すいか）	鶏肉、塩、片栗粉、ごぼう、人参、油、玉ねぎ、りんご、トマト、生姜 三温糖、酢、しょうゆ、バター、牛乳、パセリ粉 ベーコン、白菜、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、牛乳、シチューミックス すいか	菓子、牛乳
18	木	タコライス チキンスープ 野菜チップス	米、豚ひき肉、玉ねぎ、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、レタス、トマト、チーズ 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ粉、コンソメ、塩 れんこん、じゃがいも、油、塩	オートミールクッキー、牛乳 オートミール、卵、バター 砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー
19	金	鶏肉のピカタ ブロッコリーのバターしょうゆ炒め ラタトゥイユ	鶏肉、塩、小麦粉、卵、チーズ、油 ブロッコリー、バター、しょうゆ ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカ、ホールトマト、油、コンソメ、塩、砂糖	菓子、牛乳
22	月	さばの竜田揚げ おくらときゅうりのごまあえ かぼちゃのみそ汁	さば、しょうゆ、酒、生姜、片栗粉、油 オクラ、きゅうり、人参、ごま、ごま油、しょうゆ 油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、みそ	菓子、牛乳
23	火	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 白菜のスープ 果物（オレンジ）	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ 豆腐、白菜、人参、干しいたけ、中華だし、塩 オレンジ	手作りメロンパン、牛乳 ホットケーキ粉、卵、バター 砂糖、牛乳、グラニュー糖
24	水	マーボーなす 青菜のナムル じゃがいものてりやき	豚ひき肉、厚揚げ、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、ねぎ、生姜、油、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま油 小松菜、もやし、人参、ごま、ごま油、しょうゆ じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、油	おさかなごはん、牛乳 米、ツナ缶、小松菜、のり
25	木	ブリワット（モロッコ風春巻き） マカロニサラダ ひよこ豆のスープ	豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、カレー粉、塩、春巻きの皮、小麦粉、油 マカロニ、人参、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、塩 ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひよこ豆、コンソメ、塩	ミルクーおさつ、牛乳 さつまいも、バター、砂糖、牛乳

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
26	金	ちくわギョーザ トマトのツナサラダ 中華風コーンスープ	ちくわ、豚ひき肉、キャベツ、にら、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油 ツナ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ 卵、チンゲン菜、白ねぎ、クリームコーン、中華だし、しょうゆ、片栗粉	菓子、牛乳
29	月	鶏の和風ハンバーグ ゆでとうもろこし 春雨スープ	鶏ひき肉、豆腐、人参、生姜、しそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 とうもろこし 玉ねぎ、人参、ベーコン、干しいたけ、ねぎ、春雨、中華だし、しょうゆ、塩	菓子、牛乳、牛乳
30	火	うま煮 おくら納豆 麩のみそ汁	鶏肉、がんもどき、じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん 油、砂糖、しょうゆ 納豆、オクラ、人参、かつお節、しょうゆ 麩、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ	花しゅうまい、牛乳 豚ひき肉、しゅうまいの皮、玉ねぎ、生姜 砂糖、酒、しょうゆ、塩、片栗粉、ごま油
31	水	白身魚のお好み焼き風 豆苗の煮びたし 五目汁	ホキ、塩、小麦粉、水、油、マヨネーズ、お好み焼きソース、かつお節、青のり 油揚げ、白菜、トウモロコシ、人参、しょうゆ 鶏肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、塩	菓子、牛乳

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。



主食提供日（白ご飯はいりません）



7月の給食に使用する夏野菜を紹介します。

そうめんかぼちゃ



「金糸瓜」といわれるこのかぼちゃは、果肉が繊維状になっているので、切ってゆでるとパラパラとほどけ、まるで麺のようになります。シャリシャリとしているので、三杯酢で和えると涼しげな一品に。
*給食では、子どもたちに果肉をパラパラにするお手伝いをしてもらおう予定にしています。お楽しみに！

冬瓜（とうがん）



冬の瓜と書きますですが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。体を冷やす働きもあり、涼しげな見た目と淡泊な味わいが、夏のメニューにぴったりです。ワタはスプーンでくり抜くと、取り除きやすいです。

枝豆



大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。“畑の肉”といわれるほど高い栄養価が特徴で、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。
枝豆といえば、ビールつまみですが、実は、栄養面での相性も最適です。枝豆の豊富なビタミン類とたんぱく質に含まれるアミノ酸メチオニンがアルコールの分解を進め、肝臓への負担を軽くしてくれるといわれています。

参考

『からだに優しい 野菜の便利帳』高橋書店

ホームページ

JAグループ とれたて大百科