7月使用食材

		献立	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	その他の食品
1	火	たこ飯 牛乳 手作りさつま揚げ ざくざく	昆布(だし),たこ,油揚げ,★牛乳,たらすり身,いかすり身,煮干し(だし),鶏肉,焼き豆腐	米,砂糖,揚げ油,でん粉,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,干しいだけ,たまねぎ,ホールコーン,だいこん,しめじ	酒,うすくちしょうゆ,みりん,塩,しょうゆ
2	水	夏野菜のミートソースパグティ 牛乳 小松菜とツナのサラダ 果物(冷凍みかん)	豚挽肉,大豆ミート,★粉チーズ,★牛乳,ツナ水煮	★スパゲッティ,油,★小麦粉,砂糖,オリーブ油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールトマト,トマトピューレ,なす,ズッキーニ,パプリカ赤・黄,小松菜,キャベツ,きゅうり,もやし,冷凍みかん	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,ウスターソース,中濃ソース,パセリ(乾),酢,醤油,粒マスタード
3	木	チャーハン 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ 大根のスープ	焼き豚,★鶏卵,★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,鳥から,鶏肉,カットわかめ	米,麦,油,揚げ油,★ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,砂糖	にんじん,ねぎ,干しいだけ,小松菜,しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら,だいこん,えのきたけ	しょうゆ,酒,塩,こしょう,酢
4	金	麦ご飯 牛乳 鯖のカレー風味 ひじきの五目煮 豆乳味噌汁	★牛乳,鯖,干ひじき,大豆,油揚げ,厚削り節(だし),鶏肉,ベーコン,豆乳	米,麦,米粉,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,れんこん,だいこん,たまねぎ,しめじ,ホールコーン,小松菜	酒,塩,カレー粉,しょうゆ,みりん,白みそ,赤みそ
7	月	ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き 七タ汁 ソーダゼリー	油揚げ,★鶏卵,きさみのり,★牛乳,生鮭,厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,粉寒天	米,砂糖,油,★白いりごま,★星形麩,でん粉,★そうめん,ブルーキュラソーシロップ,サイダー	にんじん,たけのこ水煮,干しいだけ,かんぴょう,だいこん,ねぎ,小松菜,黄桃缶	酒,酢,塩,みりん,うすくちしょうゆ,西京味噌
8	火	玉ねぎたっぷり豚丼 牛乳 キムチスープ 果物(パイナップル)	豚肉,★牛乳,鳥から,厚揚げ	米,麦,砂糖	たまねぎ,だいこん,にんじん,もやし,はくさい,キムチ漬,えのきたけ,しめじ,にら,パイナップル	酒,しょうゆ,みりん,コチジャン,白みそ,赤みそ
9	水	じゃこチーズトースト 牛乳 ポークシチュー いかのサラダ	ちりめんじゃこ,もみのり,★ピザ用チーズ,★牛乳,豚肉,ひよこまめ,鳥から,いか	★食パン,卵なしマヨネーズ,ザラメ,じゃがいも,油,★小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,しめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	赤ワイン,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,塩,パプリカ,酒,酢,粉辛子,バジル(乾)
10	木	麦ご飯 牛乳 スタミナ納豆 千草卵焼き 豚汁	★牛乳,鶏挽肉,挽きわり納豆,★鶏卵,厚削り節(だし),豚肉	米,麦,ごま油,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,にら,ねぎ,たくあん,にんじん,たまねぎ,干しいだけ,切干し大根,小松菜,ごぼう,だいこん	みりん,しょうゆ,タバスコ,酒,塩,白みそ,赤みそ
11	金	タコライス 牛乳 ゴーヤチップスサラダ もすくのサーターアランダギー	豚挽肉,大豆ミート,★ダイスチーズ,★牛乳,ツナ水煮,豆腐,豆乳,沖縄もすく	米,麦,油,三温糖,砂糖,ごま油,でん粉,揚げ油,★小麦粉,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,にがうり	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,トマトチリソース,チリパウダー,しょうゆ,塩,こしょう,酢,粉辛子,ベーキングパウダー
14	月	ご飯 牛乳 かきたま味噌汁 サメのから揚げ きゃべつのおかか和え	★牛乳,もうかざめ,かつお節,厚削り節(だし),豆腐,★鶏卵	米,でん粉,揚げ油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ホールコーン,小松菜	酒,こしょう,酢,しょうゆ,オイスターソース,塩,白みそ,赤みそ
15	火	冷やしませ麺 牛乳 青のりピーズポテト ゆでとうもろこし	厚削り節(だし),カットわかめ,鶏肉,★牛乳,大豆,青のり	★中華めん(ゆで),★白いりごま,ごま油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,でん粉	しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,メソマ水煮,とうもろこし	酢,しょうゆ,酒,トウバンジャン,塩
16	水	メロンパントースト 牛乳 ミネストローネ シーザーサラダ	★牛乳,鳥から,ベーコン,大豆,鶏肉,★粉チーズ	★食パン,豆乳バター,砂糖,★小麦粉,じゃがいも,油,卵なしマヨネーズ	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	ケチャップ,中濃ソース,塩,こしょう,酒,酢,ガーリックパウダー
17	木	カレーライス 牛乳 福神漬け パリパリ海藻サラダ お楽しみデザート	鳥から,豚肉,★牛乳,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,砂糖,ごま油,揚げ油,★ワントンの皮,氷菓	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,こしょう,カレー粉,オイスターソース,酢

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。