

# 月間予定献立表 - 7月 -

栄養士 柴村 有紀

月	火	水	木	金
<b>1 牛乳</b> 魚介のスープパスタ ひじきとチーズのサラダ 黒ごま豆乳ゼリー <small>牛乳、スパゲッティ(ひやむぎ)ベーコン、にんにく、黒砂糖にんじん、たまねぎ、エリンギいか、えび、干しひじきこまつな、キャベツ、チーズ豆乳、練りごま、粉寒天生クリーム</small>	<b>2 牛乳</b> 豚みそ丼 沢煮わん のり和え りんごカスタード <small>牛乳、米、しょうが、生クリームにんにく、豚肉、にんじんたまねぎ、トマト缶、ごぼうグリーンピース、だいごん(かぶ)干し椎茸、こまつな、キャベツコーン、鰹節(×)、のりりんご缶、卵、薄力粉バナラエッセンス</small>	<b>3 牛乳</b> ごはん 野菜スープ キッシュ風玉子焼き フルーツサラダ <small>牛乳、米、もやし(かぶ)キャベツ、にんじん、卵生クリーム、バター、ツナボンレスハム、枝豆、チーフキゅうり、みかん缶、りんごトマト、レーズン、たまねぎ</small>	<b>4 牛乳</b> チキンライス コーンスープ ハニーサラダ 牛乳ゼリー大泉びわソース <small>牛乳、米、トマトケチャップにんにく、鶏肉、たまねぎグリーンピース、卵、にんじんはくさい、だいごん(かぶ)ベーコン、コーン、粉寒天じゃがいも、キャベツ黄パプリカ、はちみつ大泉びわ</small>	<b>5 牛乳</b> シタかわりごはん すまし汁 梅おかか和え シタポンチ <small>牛乳、米、卵、赤パプリカ鶏肉、たけのこ、しょうが油揚げ(豆腐)、オクラ(×)たまねぎ、わかめ、こまつなキャベツ、梅干し、みかん缶カルピス、メロン、パン缶えのき</small>
<b>8 牛乳</b> ごはん 味噌汁 魚のレモン甘酢あんかけ ゆかり和え <small>牛乳、米、シルバー、たまねぎしょうが、でんぶん、にんじん干し椎茸、ピーマン(×)黄パプリカ、レモン、えのきじゃがいも、味噌、キャベツこまつな、ゆかり、鰹節(×)トマトケチャップ</small>	<b>9 牛乳</b> カラフルバターライス スープ煮 トマトサラダ デザートココア揚げパン <small>牛乳、米、バター、パセリコーン、赤パプリカ、鶏肉ベーコン、枝豆、グラニュー糖たまねぎ、にんじん、きゅうりじゃがいも、キャベツ、トマトミルクパン(卵、牛乳)揚げ油、ココア</small>	<b>10 牛乳</b> ごはん けんちん汁 あじバーグ ツナの和風サラダ コーヒー水ようかん <small>牛乳、米、にんじん、ごぼうだいごん(かぶ)、油揚げ(豆腐)あじ、豚肉、豆腐、たまねぎ卵、パン粉、トマトケチャップデミグラスソース、キャベツきゅうり、ツナ、赤パプリカ黄パプリカ、こしあん、コーヒー生クリーム、みかん缶レモン</small>	<b>11 牛乳</b> 夏のそぼろごはん 冬瓜汁 おかかマヨネーズ和え フルーツ和え <small>牛乳、米、鶏肉、しょうがきやいんげん、コーン油揚げ(豆腐)、枝豆にんじん、長ねぎ(たまねぎ)冬瓜、しめじ(えのき)、すいかまつな、赤パプリカ、メロママヨネーズ、ごま(練りごま)パン缶、キャベツ、鰹節(×)</small>	<b>12 牛乳</b> ごはん 豚汁 枝豆春巻き ごま和え りんごゼリー <small>牛乳、米、豚肉、にんじんだいごん(かぶ)、豆腐、枝豆チーズ(牛乳、薄力粉)春巻きの皮、ベーコンキャベツ、ごま(練りごま)りんごジュース、りんご缶じゃがいも、コーン</small>
<b>15  海の日でお休みです</b>				
<b>16 牛乳</b> ごはん 野菜スープ 鶏のラトウイユソース ヨーグルト和え <small>牛乳、米、たまねぎ、鶏肉ベーコン、キャベツはくさい、しょうが、にんにくなす、黄パプリカ、トマト缶黄桃缶、みかん缶、レーズン薄力粉、でんぶんヨーグルト</small>	<b>17 牛乳</b> ジャージャー麺 中華スープ 二色杏仁豆腐 <small>牛乳、中華麺(ひやむぎ)しょうが、にんにく、豚肉たまねぎ、にんじん、寒天たけのこ、でんぶん、黒砂糖はくさい、大根(かぶ)長ねぎ(たまねぎ)、干し椎茸アーモンドエッセンスコーヒー、みかん缶、黄桃缶</small>	<b>18 ジョア</b> ツナとベーコンのピラフ オニオンスープ ごまドレサラダ <small>ジョア、米、バター、ツナベーコン、たまねぎ、トマトにんじん、コーン、グリーンピースキャベツ、もやし(かぶ)きゅうり、黄パプリカ、練りごま</small>	<b>19 牛乳</b> 豆カレー 野菜スープ コーンサラダ カルピスフルーツゼリー和え <small>牛乳、米、パセリ、しょうがにんにく、豚肉、はくさいピーマン(パプリカ)、ベーコンレンズ豆、ひよこ豆、コーンにんじん、だいごん(かぶ)枝豆、きゅうり、キャベツたまねぎ、トマト缶、トマト油2(マヨネーズ)、すいかカルピス、みかん缶パン缶</small>	



本校敷地内にあんずやびわの樹がたくさんあります。毎年、樹により成り具合が異なりますが、おいしい果実が収穫できます。今年にあんずとびわが豊作でした。あんずは甘味がなかったので断念し、びわを今月4日の献立に使用します。地産地消の原点となる校内収穫です。

★普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。代替食材は、使用する食材に( )で表示、追加で食材を使用する場合は( + )と表示します。また、普通食で使用するが形態食で使用しない食材は( × )と表示します。使用しない食材に変え、量の調整をします。