

7日・・・七夕まつり

15日・・・誕生日会

19日・・・新メニュー



7月 給食献立表



社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/1 (金)	ごはん	米				テラウエア	型抜きクッキー
	カレーの中華焼き	ごま油	カレー		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 きび糖 バター(乳) 塩
	わかめの卵サラダ		卵	きゅうり わかめ	醤油 みりん		
	ワントンスープ	ワントンの皮(小麦)	豚肉	人参 白菜	鶏ガラスープの素		牛乳
7/2 (土)	ごはん	米				バナナ	パインケーキ
	肉じゃが	じゃが芋	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 卵 バター(乳) ベーキングパウダー
	切干大根とオクラの和え物			切干大根 オクラ もやし	醤油 みりん		パイン缶 きび糖
	豆腐のみそ汁		豆腐	えのき あおさ	みそ		牛乳
7/4 (月)	パン	ロールパン(小麦)				さくらんぼ	お豆腐マフィン
	オムレツ		合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー	中濃ソース		豆腐 はちみつ 豆乳 油 ベーキングパウダー 塩 薄力粉 バニラエッセンス
	キャベツのマリネ	油		キャベツ 人参	酢 醤油 みりん		
	しいたけのスープ			しいたけ わかめ ねぎ	コンソメ		牛乳
7/5 (火)	ごはん	米				オレンジ	いちご蒸しパン
	サバのしぐれあんかけ	片栗粉	サバ	大根	酒 醤油 みりん きび糖		ホットケーキミックス(小麦) 油 牛乳 いちごジャム
	大豆煮	さつま芋	大豆	人参 ごぼう	醤油 みりん		きび糖
	かきたま汁		卵	ほうれん草 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/6 (水)	ごはん	米				バナナ	チヂミ
	豚肉と茄子の甘辛炒め		豚肉	茄子 玉ねぎ しょうが	酒 醤油 みりん きび糖		チヂミ粉(小麦) もすく 玉ねぎ ごま油 ポン酢
	春雨のごま和え	春雨 ごま		チンゲン菜 コーン	醤油 みりん		
	もやしのスープ		薄揚げ	もやし キャベツ	中華味		牛乳
7/7 (木) 七夕まつり	七夕ちらし	米	卵	人参 しいたけ のり	酢 きび糖 塩 醤油	すいか	七夕ゼリー
	キスの天ぷら	油 天ぷら粉(卵・小麦)	キス		塩		グレープジュース パイン缶 ゼラチン 白桃缶 りんごジュース
	短冊サラダ			大根 人参 きゅうり	酢 きび糖 醤油		
	天の川すまし汁	素麺(小麦)		オクラ	醤油 みりん		牛乳
7/8 (金)	ごはん	米				フグルー ー ツ	シフォンケーキ
	照り焼きチキン		鶏肉		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 卵 グラニュー糖 サラダ油 ベーキングパウダー 牛乳
	小松菜の卵とじ		卵	小松菜 もやし	醤油 みりん きび糖		
	玉ねぎのみそ汁		豆腐	まいたけ 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/9 (土)	ごはん	米				オレンジ	ホットドッグ
	サケのゆかり焼き		サケ	ゆかり	酒 醤油 みりん きび糖		ロールパン(小麦) カレー粉 ウインナー キャベツ ケチャップ
	さつまいもの煮物	さつま芋	ツナ	グリンピース	醤油 みりん きび糖		
	薄揚げのすまし汁		薄揚げ	みつば なめこ	醤油 みりん		牛乳
7/11 (月)	ごはん	米				さくらんぼ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サワラの胡麻焼き	ごま	サワラ		酒 醤油 みりん		ヨーグルト(乳) いりこ
	冬瓜のカニあんかけ	片栗粉	カニカマ(卵)	冬瓜 グリンピース	醤油 みりん		
	小松菜のすまし汁			小松菜 しめじ	醤油 みりん		お茶
7/12 (火)	ゆかりごはん	米		ゆかり		バナナ	じゃがバター醤油味
	コーンとピーマンのかき揚げ	油 天ぷら粉(卵・小麦)	ウインナー	コーン ピーマン	塩		じゃが芋 醤油 きび糖 バター(乳)
	ひじきの甘酢和え			ひじき 人参 きゅうり	酢 醤油 きび糖		
	しめじのみそ汁		薄揚げ	しめじ 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/13 (水)	ごはん	米				オレンジ	バナナブレッド
	白身魚のカレーピカタ		カレー 卵		酒 塩 カレー粉 醤油		薄力粉 バター(乳) きび糖 ベーキングパウダー バナナ 卵
	かぼちゃのサラダ		ハム	かぼちゃ コーン	胡麻ドレッシング		
	ミネストローネ風			茄子 玉ねぎ トマト缶	コンソメ		牛乳
7/14 (木)	マーボー焼きそば	中華麺(小麦) 片栗粉	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	酒 甜醤油 醤油 きび糖	テラウエア	納豆チャーハン
	もやしのナムル			もやし ほうれん草 パプリカ	醤油 みりん		米 納豆 卵 青のり 中華味 油
	わかめスープ	ごま	卵	わかめ	鶏ガラスープの素		
							牛乳
7/15 (金) 誕生日会	チーズバーガー	パン(小麦) パン粉 薄力粉	合挽肉 チーズ(乳)	玉ねぎ トマト缶		プチゼリー	パンケーキパフェ
	フライドポテト	油 じゃが芋			塩		ホットケーキミックス(小麦) アイスクリーム(乳) 卵 牛乳 ブルーベリージャム みかん缶
	さつまいものマッシュポテト風	さつま芋 マヨドレッシング		人参 パセリ	塩		
	コーンのスープ			コーン クリームコーン缶 パセリ	コンソメ		お茶

日付	献立	熱と力に なるもの	血肉骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/16 (土)	ごはん	米				バナナ	そばめし
	サケのチリソースがけ	片栗粉	サケ	玉ねぎ	酒 醤油 きび糖 クチャップ		焼きそば麺(小麦) 米 キャベツ お好みソース
	たたききゅうり	ごま油 ごま		きゅうり	醤油 みりん		
	中華スープ			もやし えのき ねぎ	鶏ガラスープの素		牛乳
7/18 (月)	 海の日						
7/19 (火)	ごはん	米				デラウエア	シュガーポテト
	カレイの梅生姜焼き		カレイ	梅干し しょうが	酒 醤油 みりん きび糖		さつま芋 塩 油 グラニュー糖
	オクラと豆腐の胡麻ソテー	油 ごま	豆腐	オクラ もやし	醤油 みりん きび糖		
	田舎汁	里芋	鶏肉	ごぼう ねぎ	醤油 みりん		牛乳
7/20 (水)	夏野菜カレーライス	米 カレールウ(小麦)	牛肉	玉ねぎ スツキーニ しめじ トマト缶		オレンジ	和風スパゲティ
	きゅうりのポン酢和え			きゅうり 人参 切干大根	ポン酢		スパゲティ(小麦) 大葉 まいたけ 醤油 みりん 油
	ひじきの煮物			ひじき パプリカ コーン	醤油 みりん		
							牛乳
7/21 (木)	パン	黒糖パン(小麦)				すいか	ジャンバラヤ
	☆アクアパッツア		サワラ	トマト 玉ねぎ パプリカ	コンソメ		米 豚挽肉 ねぎ ケチャップ カレー粉 油
	じゃが芋とオクラのミモザ風	じゃが芋 マヨドレッシング	卵	オクラ	塩		
	人参スープ		ベーコン	人参 アスパラガス	コンソメ		アシドミルク(乳)
7/22 (金)	ごはん	米				バナナ	パウンドケーキ
	ブルコギ	ごま油	豚肉	玉ねぎ ビーマン	酒 醤油 みりん きび糖		卵 薄力粉 きび糖 ベーキングパウダー バター(乳)
	大根のオイルサラダ	油		大根 人参 水菜	酢 塩 きび糖		
	ニラ玉スープ		卵	ニラ コーン	中華味		牛乳
7/23 (土)	ごはん	米				さくらんぼ	わらびもち
	サバと玉ねぎの煮付け		サバ	玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		片栗粉 黒糖 きび糖 きな粉
	春雨のわかめ和え	春雨		わかめ チンゲン菜	醤油 みりん		
	冬瓜のみそ汁			冬瓜 ねぎ 人参	みそ		牛乳
7/25 (月)	ごはん	米				パイナップル	レモンラスク
	塩唐揚げ	油 片栗粉	鶏肉		塩 中華味		バケット(小麦) 生クリーム(乳) レモン汁 グラニュー糖
	きんぴらごぼう	こんにゃく		ごぼう ビーマン	醤油 みりん きび糖		
	ほうれん草のみそ汁		卵	ほうれん草 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/26 (火)	ひじきごはん	米		ひじき 人参	醤油 みりん	オレンジ	ウインナーちぎりパン
	サケのねぎみそ焼き		サケ	ねぎ	酒 醤油 みそ みりん きび糖		強力粉 薄力粉 牛乳 油 きび糖 塩 ウインナー ドライイースト
	さつまいものそばろあんかけ	片栗粉 さつま芋	豚挽肉		酒 醤油 みりん		
	けんちん汁		薄揚げ	ごぼう 人参	醤油 みりん		牛乳
7/27 (水)	ごはん	米				バナナ	マーラカオ
	かぼちゃのトマトチーズ焼き		合挽肉 チーズ(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶	コンソメ 醤油		薄力粉 きび糖 牛乳 卵 重曹 油 ベーキングパウダー
	コールスローサラダ	マヨドレッシング		キャベツ きゅうり 人参	塩 きび糖		
	オクラのスープ	じゃが芋		オクラ 玉ねぎ	コンソメ		牛乳
7/28 (木)	ごはん	米				デラウエア	ブルーベリーヨーグルト/市販のお菓子
	カレイのコーンマヨ焼き	マヨドレッシング	カレイ	クリームコーン缶	酒		ヨーグルト(乳) ミレービスケット(小麦) ブルーベリージャム
	炒り豆腐		豆腐	人参 しいたけ もやし	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁			なめこ ねぎ わかめ	醤油 みりん		お茶
7/29 (金)	冷麺	ごま油 中華麺(小麦)	ハム 卵	トマト きゅうり	酢 醤油 きび糖	フグル リー ツッ	オレオのカップケーキ
	ビーマンとささみの和え物		ささみ	ビーマン 人参 わかめ	醤油 みりん		ホットケーキミックス(小麦) ココア 卵 きび糖 バター(乳) 牛乳 オレオクッキー(小麦・乳)
	れんこんの煮物	糸こんにゃく	大豆	れんこん	醤油 みりん きび糖		
							牛乳
7/30 (土)	ごはん	米				バナナ	ツナチーズサンド
	ハーベキューチキン		鶏肉	玉ねぎ りんごジャム	ケチャップ ウスターソース		食パン(小麦) ツナ スライスチーズ(乳) マヨドレッシング
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 人参 コーン	醤油 みりん		
	レタスのスープ			レタス かぼちゃ パセリ	コンソメ		ヤクルト(乳)