

7月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございますが、アレルギー食材の変更はいたしません。

月	火	水	木	金
				1日 麦ごはん(鶏そぼろ) 生姜焼き梅はちみつだれ はんぺんフライ きんぴらごぼう 野菜の磯和え くだもの
4日 雑穀ごはん(海苔の佃煮) キラキラオムレツ 中華スタミナ炒め キャロットラペ 小松菜のお浸し フライビーンズ	5日 発芽玄米ごはん(青菜ふりかけ) いかのチリソース 豚肉と春雨の旨塩レモン炒め キャベツのもみ漬け 根菜の土佐煮 くだもの	6日 黒米ごはん(のりたま) 鶏肉の唐揚げ薬味ダレ 厚揚げと夏野菜の煮浸し 白滝の炒り煮 野菜のゆかり和え 焼きとうもろこし	7日 七夕ごはん 白身魚のチーズピカタ 豚肉と大根のべっこう煮 きゅうりの浅漬け ピーマンじゃこ コーン入りドーナツ	8日 きびごはん(わかめ) チキンソテーガーリックソース ツナ入りゴーヤチャンプル 大根サラダ 塩ゆで枝豆 大学かぼちゃ
11日 麦ごはん(おかか) 鮭のサクサク揚げ 鶏肉と冬瓜のうま煮 チョレギサラダ バジルポテト くだもの	12日 雑穀ごはん(じゃこ) 豚肉の生姜焼き 鶏肉と夏野菜の春巻き 大根の甘酢漬け 味噌田楽 やみつき枝豆	13日 きびごはん(ひじき) アジの甘酢あんかけ 豚肉の柳川風 青菜の中華浸し キャベツの即席漬け さつま芋とレモンのケーキ	14日 発芽玄米ごはん(おかかのり) 鶏肉のスタミナ揚げ カレー肉豆腐 かぼちゃのサラダ 豆もやしの塩ナムル くだもの	15日 黒米ごはん(海の幸ふりかけ) 冷しゃぶ胡麻だれ 台湾風卵焼き 夏野菜とじゃが芋のチーズフリット 刻み昆布の煮物 プチトマト
18日 お休み	19日 麦ごはん(ゆかり) 鶏天 海の幸のトマト煮 青菜の生姜和え 五目きんぴらごぼう 豆腐白玉団子(みたらしあん)	20日 雑穀ごはん(お魚ふりかけ) 棒餃子 鶏肉入り衣笠煮 キャベツのゆかり和え ナスの甘味噌がけ プチトマト	21日 ホタルごはん 松風焼き 高野豆腐の甘煮 切干大根と水菜のお浸し きゅうりの韓国風和え ポテトフライ	22日 発芽玄米ごはん(青菜ふりかけ) イワシのかば焼き風 ポークビーンズ 夏野菜の冷やし浸し キャベツの胡麻酢和え くだもの
25日 きびごはん(高野豆腐そぼろ) ママレードチキン 竹輪の磯辺揚げ 冬瓜とオクラのとろとろ煮 華風和え くだもの	26日 黒米ごはん(わかめ) ぶりの照り焼き お麩の卵とじ いんげんソテー 二ろのナムル かぼちゃドーナツ	27日 発芽玄米ごはん(手作りふりかけ) 塩麹唐揚げ 海鮮のコーンクリーム煮 ツナポテト 野菜の甘酢漬け 枝豆	28日 麦ごはん(ひじき) サバの竜田揚げ 豚肉の五目あん カレーきんぴら オクラのおかか和え 黒糖ケーキ	29日 雑穀ごはん(いりこふりかけ) 揚げ鶏のみぞれ和え マーボー豆腐 切干大根の含め煮 キャベツのじゃこ和え とうもろこし

※くだものは、さくらんぼ、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています。

※国立学園小学校は学校規則により、甘いデザートはくだものに変更、 マダレナカノッサ幼稚園は園の規則によりデザートはつきません。

※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

7月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材（キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・白菜・ブロッコリー・キュウリ・水菜・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・白滝・根菜類、海藻類、きのこ）類の使用については食材を追加することがございます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・鮭・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

※お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

※卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。

※醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。

※表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

								1日	
								主食	米,鶏挽肉,塩麴,生姜,醤油(味噌,玉ねぎ,片栗粉)
								主菜	豚肉,生姜,塩麴,醤油,梅干し,はちみつ
								準主菜	はんぺん,小麦粉,米粉,卵B,パン粉
								副菜①	ごぼう,人参,突きこんにゃく,醤油,ごま
								副菜②	小松菜,もやし,のり,薄口醤油
								デザート	メロン/サクランボ/プラム/ぶどう/ブルーベリー
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米,雑穀,のり,醤油	主食	米,青菜,ごま油,ごま	主食	米,鶏卵A,のり,醤油	主食	米,黒米,人参,薄口醤油	主食	米,きび,わかめ,ごま
主菜	卵A,パプリカ,人参,牛乳,チーズ	主菜	イカ,片栗粉,米粉,ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,豆板醤,一味	主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,ねぎ,にんにく,生姜,醤油,酢,ごま油	主菜	タラ,小麦粉,卵A,粉チーズ,オリーブ油,パセリ,ケチャップ	主菜	鶏肉,玉ねぎ,にんにく,醤油,一味
準主菜	豚肉,キムチ,ニラ,干椎茸,にんにく,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,青梗菜,春雨,レモン汁,こしょう,片栗粉,ごま油	準主菜	厚揚げ,ナス,ピーマン,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,大根,小松菜,醤油	準主菜	豚肉,卵A,ゴーヤ,ツナ,醤油,かつお節,ごま油(オイスターソース,豆板醤)
副菜①	人参,切干大根,レーズン,酢,レモン汁,玉ねぎ,オリーブ油	副菜①	キャベツ,白菜,きゅうり,刻み昆布	副菜①	白滝,人参,小松菜,薄口醤油,ごま油	副菜①	キャベツ,きゅうり,大葉	副菜①	切干大根,人参,水菜,玉ねぎ,酢,すりごま
副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油,ごま	副菜②	大根,人参,こんにゃく,干椎茸,かつお節,醤油	副菜②	キャベツ,大根,ゆかり	副菜②	ピーマン,もやし,ちくわ,じゃこ,醤油,ごま油,ごま	副菜②	枝豆
デザート	大豆,片栗粉,米粉,青のり	デザート	メロン/サクランボ/プラム/ぶどう/ブルーベリー	デザート	とうもろこし,醤油	デザート	とうもろこし,小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,(醤油,コーン缶)	デザート	かぼちゃ,水あめ,薄口醤油,黒ごま
11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,雑穀,じゃこ,ごま,青のり	主食	米,きび,ひじき,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,のり,ごま	主食	米,黒米,桜エビ,じゃこ,青のり,ごま
主菜	サケ,小麦粉,片栗粉,ベーキングパウダー	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	アジ,片栗粉,米粉,ピーマン,玉ねぎ,干椎茸,醤油,酢,片栗粉	主菜	鶏むね肉,にんにく,生姜,ごま油,豆板,醬塩麴,片栗粉,米粉,醤油	主菜	豚肉,水菜,(豆乳,薄口醤油,すりごま)
準主菜	鶏肉,冬瓜,醤油,片栗粉	準主菜	春巻きの皮,鶏挽肉,ズッキーニ,ピーマン,人参,チーズ,トマト,コショウ,片栗粉	準主菜	豚肉,卵A,ごぼう,玉ねぎ,三つ葉,醤油	準主菜	豚肉,豆腐,ねぎ,しめじ,(白滝),醤油,カレー粉	準主菜	卵A,切干大根,人参,万能ねぎ,醤油,ごま油,ごま
副菜①	小松菜,もやし,人参,にんにく,ごま油,薄口醤油,ごま,のり	副菜①	大根,人参,酢	副菜①	小松菜,もやし,人参,にんにく,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜①	かぼちゃ,人参,(アスパラガス),(玉ねぎ,酢,はちみつ,辛子)	副菜①	ズッキーニ,じゃがいも,小麦粉,米粉,粉チーズ
副菜②	じゃがいも,バジル	副菜②	こんにゃく,味噌,すりごま	副菜②	キャベツ,水菜	副菜②	豆もやし,小松菜,にんにく,ごま	副菜②	切昆布,人参,干し椎茸,さつま揚げ(卵C),(竹輪),醤油,ごま,ごま油
デザート	メロン/サクランボ/プラム/ぶどう/ブルーベリー	デザート	枝豆,にんにく,醤油,ごま油	デザート	さつま芋,小麦粉,ベーキングパウダー,牛乳,卵B,レモン汁,はちみつ	デザート	メロン/サクランボ/プラム/ぶどう/ブルーベリー	デザート	プチトマト

