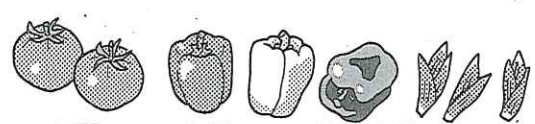


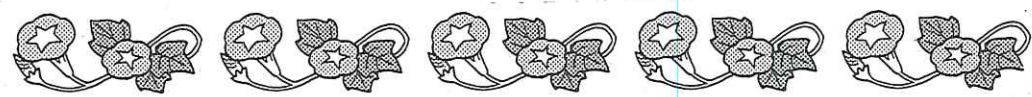


# 7月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(月)	茄子とピーマンの挽肉炒め ポテトサラダ 大根のナムル 味噌汁 キムチ	豚ミンチ なす ピーマン 玉ねぎ 水煮筍 パプリカ赤 オイスターソース じゃが芋 胡瓜 刻みハム 大根 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
2日(火)	チキン南蛮 ナポリタン 小松菜の和え物 味噌汁	鶏むね肉 卵 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 キャベツ スパゲティ 玉ねぎ ピーマン 刻みハム 小松菜 (冷)コーン 南瓜 うす揚げ
3日(水)	すき焼き煮 野菜の天ぷら もやしのおかかポン酢和え 味噌汁 キムチ	牛肉 白菜 玉ねぎ 白ねぎ 糸こんにゃく(国) 焼豆腐 すき焼き麩 南瓜 ピーマン 小麦粉 卵 太もやし 花かつお そうめん 青ねぎ キムチ
4日(木)	ヤンニョンフィッシュ マカロニサラダ 青梗菜のナムル 味噌汁	骨なしホキ 小麦粉 片栗粉 土生姜 にんにく 白ごま キャベツ マカロニ 胡瓜 人参 (冷)コーン 刻みハム 青梗菜 ちくわ 玉葱 うす揚げ
5日(金)	鶏の唐揚げ サラダ フライドポテト 卵(とろみ)スープ	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 (冷)コーン フレンチポテト 卵 干し椎茸 青ねぎ
6日(土)	《小学校体験入学》 韓国風のり巻き(キンパ) 韓国風うどん(クッス) フルーツ キムチ盛り合わせ	牛ミンチ 人参 胡瓜 沢庵 カニカマ 巻のり 白ごま 細うどん 牛肉 卵 干し椎茸 人参 青ねぎ 出し昆布 すいか キムチ(胡瓜・大根・白菜)
8日(月)	十六穀米 筑前煮 ししゃもの磯辺揚げ キャベツの胡麻和え 味噌汁 キムチ	十六穀米 鶏もも肉 (冷)れんこん 板こんに(国) (冷)ごぼう 人参 (冷)いんげん (冷)ちくわ ししゃも 小麦粉 卵 青のり粉 キャベツ 人参 白ごま おつゆ麩 わかめ(国) キムチ
9日(火)	クッパ 挽肉と春雨の炒め物 ほうれん草のナムル キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮筍 干し椎茸 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 鶏がらスープ 春雨 豚ミンチ 人参 パプリカ(赤) ピーマン 土生姜 ほうれん草 白ごま キムチ
10日(水)	ビビンバ 竹輪の磯揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
11日(木)	夏野菜カレー イタリアンサラダ 牛乳	牛肉 南瓜 玉ねぎ 人参 茄子 (冷)コーン オクラ パーモンドカレー ジャワカレー インドカレー キャベツ 胡瓜 人参 黄パプリカ サラダチーズ 牛乳
12日(金)	木の葉丼 具だくさん汁 漬物 《小学校・節食給食》 おにぎり 具だくさん汁 牛乳	玉ねぎ 色板 うす揚げ 卵 青ねぎ 大根 豆腐 人参 じゃが芋 (冷)竹輪 うす揚げ みつば 黄沢庵 白ごま 大根 豆腐 人参 じゃが芋 (冷)竹輪 うす揚げ みつば 牛乳
16日(火)	《パン給食》 パン チキンカツ 南瓜サラダ ミネストローネ リンゴジュース	バターロール 鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 南瓜 胡瓜 人参 刻みハム マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ ペーコン ピーマン リンゴジュース
17日(水)	キムチチゲ かき揚げ 韓国のり	豚肉 白菜 玉ねぎ なら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏ガラスープ ごぼう 玉ねぎ (乾)あみえび みつば 小麦粉 卵 韓国のり
18日(木)	十六穀米 二色鶏天 高野豆腐の卵とじ わかめの酢の物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 青のり粉 小麦粉 卵 キャベツ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 人参 卵 わかめ(国) 胡瓜 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
19日(金)	カレーコロッケ 豆腐サラダ ブロッコリーのナムル 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合ミンチ カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん ブロッコリー 白ごま えのき茸 青ねぎ キムチ
20日(土)	冷やしうどん 散らし寿司	細うどん むきえび 干椎茸 わかめ(国) 胡瓜 茹で卵 めんつゆ 高野豆腐 人参 干椎茸 ちりめん 卵 さくらでんぶ 刻みのり ピンク甘酢生姜
22日(月)	キムチロールカツ ステックナムル 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	豚ロース薄切り肉 キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 人参 胡瓜 わかめ(国) しらす 豆腐 青ねぎ



都合により献立が変更になる場合があります。

5日(金)《幼稚園・小学校おたのしみ給食》  
鶏肉の唐揚げ エビフライ フライドポテト サラダ 焼きそば  
卵(とろみスープ) フルーツヨーグルト おにぎり