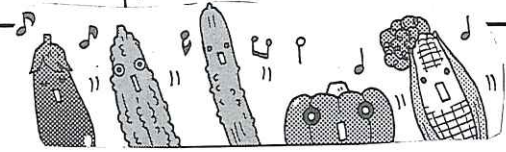


# 7月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

| 日付     | 献立   | 主な材料名   |
|--------|--|---|
| 1日(水)  | 絹揚げ麻婆丼 中華スープ   | 絹揚げ 豚ミンチ 玉葱 青ねぎ 片栗粉 太もやし 卵 わかめ(国) 青ねぎ   |
| 2日(木)  | チキン南蛮 味噌汁  | 鶏むね肉 卵 片栗粉 玉葱 人参 パプリカ(赤) 卵 キャベツ スパゲティー 玉葱<br>ピーマン 小松菜 うす揚げ 大根   |
| 3日(金)  | キーマカレー 和風サラダ   | 合挽ミンチ 水煮大豆 玉葱 人参 ピーマン 卵 パーモンドカレー ジャワカレー<br>インドカレー レタス 胡瓜 ミントマト わかめ(国)                                       |
| 4日(土)  | 《体験入学》<br>キンパ 冷やしうどん スイカ<br>《幼稚園・中学・高校》<br>ツガと梅干しの炊込みご飯 冷やしうどん | 牛ミンチ 人参 胡瓜 沢庵 カニカマ 巻きのり 白ごま 細うどん うす揚げ 蒲鉾<br>青ねぎ<br>ツナ 梅干し 細うどん うす揚げ 蒲鉾 青ねぎ                                  |
| 6日(月)  | ロースカツライス コーンクリームスープ  | むきえび 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 バター 豚ロースカツ肉 小麦粉 卵<br>パン粉 玉葱 ハヤシルー ビーフシチュールー スパゲティー (冷)コーン<br>クリームシチュールー 玉葱 低脂肪牛乳(乾)パセリ |
| 7日(火)  | 鮭散らし寿司 わんこ素麺   | 高野豆腐 人参 干椎茸 ちりめんじゃこ さくらでんぶ 卵 骨なし鮭 大葉<br>刻みのり ピンク甘酢生姜 素麺 青ねぎ めんつゆ  |
| 8日(水)  | クッパ れんこん挟み揚げ   | 鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮筍 干椎茸 卵 青ねぎ にんにく 土生姜<br>金平れんこん 鶏ももミンチ 玉葱 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま                              |
| 9日(木)  | すき焼き煮 味噌汁  | 牛肉 白菜 玉葱 白ねぎ 糸こんにゃく(国) 焼豆腐 すき焼き麩 キャベツ<br>うす揚げ さつま芋  |
| 10日(金) | 親子丼 具だくさん味噌汁   | 鶏もも肉 玉葱 青ねぎ 卵 南瓜 うす揚げ 豆腐 大根   |
| 11日(土) | 焼きそば 味噌汁 おにぎり(白ごま)   | 焼きそば 豚バラスライス肉 キャベツ 人参 太もやし 青のり粉 花かつお<br>ロールイカ じゃが芋 うす揚げ 白ごま   |
| 13日(月) | 中華丼 味噌汁  | 豚肉 むきえび 平天 色板蒲鉾 白菜 人参 ピーマン 干椎茸 片栗粉<br>豆腐 わかめ(国)   |
| 14日(火) | 夏野菜カレー スイカ   | 牛肉 南瓜 玉葱 人参 茄子 オクラ パーモンドカレールー<br>ジャワカレールー インドカレールー スイカ  |
| 15日(水) | けんちゃん風うどん 牛そぼろの混ぜご飯  | 細うどん 鶏もも肉 大根 人参 うす揚げ つきこんにゃく(国) 青ねぎ 出し昆布<br>牛挽肉 土生姜 牛蒡(国) 人参 みつ葉  |
| 16日(木) | チキンライス魚フライのせ   | ピーマン 鶏もも肉 玉葱 卵 骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 玉葱 卵<br>(乾)パセリ トマトホール缶 玉葱  |
| 17日(金) | 木の葉丼 具だくさん汁  | 玉葱 色板 うす揚げ 卵 青ねぎ 大根 豆腐 人参 じゃが芋 (冷)竹輪<br>うす揚げ みつば  |
| 18日(土) | カレーうどん かき揚げ おにぎり(かつお)  | 細うどん 牛肉 玉葱 白ねぎ(国) うす揚げ パーモンドカレールー<br>ジャワカレールー インドカレールー 南瓜 玉葱 竹輪 青ねぎ 小麦粉 卵<br>花かつお                           |
| 20日(月) | ヤンニョンフィッシュ 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 じゃが芋<br>南瓜 胡瓜 人参 卵 うす揚げ 大根 小松菜  |
| 21日(火) | 豚の照り焼き丼 具だくさん味噌汁   | 豚ロース生姜焼き肉 玉葱 青ねぎ 土生姜 豆腐 えのき茸 わかめ(国)<br>うす揚げ   |
| 22日(水) | ビビンバ わかめスープ<br>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 わかめ(国)<br>白ごま 出し昆布 キムチ  |
| 25日(土) | チャーハン 油淋鶏 オニオンスープ  | 豚ミンチ 玉葱 青ねぎ 人参 卵 鶏もも肉 にんにく 土生姜 玉葱 キャベツ<br>玉葱 人参   |
| 27日(月) | ハヤシライス 温野菜   | 牛肉 玉葱 本しめじ じゃが芋 人参 ハヤシルー ブロッコリー (冷)カリフラワー<br>南瓜   |
| 28日(火) | 十六穀米 鶏の唐揚げ 具だくさん味噌汁  | 十六穀米 鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 片栗粉 小麦粉 キャベツ じゃが芋<br>胡瓜 人参 卵 玉葱 うす揚げ 豆腐 わかめ(国)   |
| 29日(水) | 冷やし中華 おにぎり   | 中華そば 鶏むね肉 卵 むきえび ミントマト 胡瓜 冷麺のタレ 白ごま   |
| 30日(木) | チキンライス 具だくさん和風ポトフ  | 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 本しめじ 豚ばら肉 大根 じゃが芋 人参 玉葱<br>キャベツ (乾)パセリ  |
| 31日(金) | カレーコロッケ 具だくさん味噌汁   | じゃが芋 玉葱 合挽ミンチ カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ マカロニ<br>胡瓜 人参 卵 大根 小松菜 豆腐   |



都合により献立が変更になる場合があります。