



7月 給食献立表



令和7年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	火	ごはん	豆腐とあおさの味噌汁・あんかけ卵焼き・ゆかり和え	メルティーフレーク	豆腐・豚肉	片栗粉	ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草
2	水	ごはん	ほうれん草となめこの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・お浸し	お麴ラスク	鱈	バター	ほうれん草・キャベツ・人参
3	木	ジャムパン	オニオンベークンスープ・鶏肉のマスタード焼き・ヨーグルトサラダ	焼きおにぎり	ベーコン・鶏肉	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
4	金	ポークカレー	ポークカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	お菓子	豚肉	ごま油	セロリ・人参・キャベツ・きゅうり
5	土	 夏祭り 					
7	月	 七夕お楽しみメニュー 					
8	火	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・ごま和え	レモンタルト	豆腐・鶏肉	ごま	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
9	水	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・すき昆布煮・チーズ	豆腐パン	豚肉	ごま油・じゃがいも	人参・大根・ねぎ・さやいんげん
10	木	ごはん	冬瓜と油揚げの味噌汁・鮭の塩焼き・だいこんサラダ・おやつ納豆	クッキー	鮭	ドレッシング	冬瓜・ねぎ・大根・きゅうり
11	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉の卵とじ・土佐和え	マカロニグラタン	鶏肉・鶏卵	油	玉ねぎ・ねぎ・人参・キャベツ
12	土	スープスパゲティー	スープスパゲティー・チキンサラダ	お菓子	ベーコン・鶏肉	スパゲティー・ドレッシング	人参・キャベツ・きゅうり
14	月	ごはん	舞茸とはんぺんのすまし汁・鯖のごま味噌煮・磯和え	マーブルケーキ	鯖・納豆	ごま	ねぎ・人参・ほうれん草
15	火	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	中華風おこわ	豚肉	ごま油	キャベツ・ねぎ・とうもろこし
16	水	ガパオライス	きのこスープ・ガパオライス・マカロニサラダ	シュガースティック	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり
17	木	ごはん	きぬさやと玉ねぎの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ・ツナ和え	とうもろこし	ベーコン・鶏卵	ドレッシング	きぬさや・玉ねぎ・人参・きゅうり
18	金	ごはん	かぶとしめじの味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜のしらす和え	バナナマフィン	豚肉	油	かぶ・玉ねぎ・キャベツ・人参
19	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト	お菓子	ウインナー	うどん・じゃがいも	ねぎ・人参・さやいんげん
22	火	ごはん	かきたまスープ・鶏肉の乳麴焼き・和風サラダ	ココアプリン	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
23	水	ごはん	しめじとほうれん草の味噌汁・カレイの煮つけ・塩昆布和え	お好み焼き	カレイ	油	ほうれん草・キャベツ・人参
24	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	野菜ポッキー	鶏肉	じゃがいも・ごま	セロリ・人参・キャベツ・きゅうり
25	金	スタミナ丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	メープルチーズトースト	豚肉	ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参
26	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・さっぱり和え	お菓子	豚肉	中華麺	人参・もやし・キャベツ・きゅうり
28	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭の照り焼き・ねばねば和え	誕生日おやつ	鮭	油	大根・ねぎ・キャベツ・人参
29	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉の利休焼き・納豆和え	ゼリー・せんべい	鶏肉	ごま	ほうれん草・玉ねぎ・白菜・人参
30	水	ジャムパン	コーンスープ・ラタトゥイユ・フレンチサラダ	海苔巻き	ベーコン	油	なす・人参・キャベツ・きゅうり
31	木	ふりかけ	かぶと麴の味噌汁・肉じゃが・バンサンスー	バナナマフィン	豚肉・鶏卵	ごま油・じゃがいも	かぶ・人参・きゅうり・さやいんげん

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。