

7月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
	1日 発芽玄米ごはん（ゆかり） うま塩焼き鳥 厚揚げののりそぼろあんかけ 揚げたこ焼き さっぱりサラダ プチトマト	2日 ほたるごはん 豚肉の生姜焼き チキンポトフ 青菜のお浸し きこりのバターソテー もちもちドーナツ	3日 麦ごはん（青のり） サケのバター醤油焼き ガパオ風炒め とうもろこしのかき揚げ 春雨サラダ くだもの	4日 雑穀ごはん（わかめ） 鶏のから揚げ ゴーヤチャンプルー 切干大根の炒り煮 野菜の浅漬け さつま芋のはちみつレモン煮
7日 きびごはん（おかか） イカののり塩から揚げ 肉豆腐（星人参） 刻み昆布の中華炒め キャベツのお浸し おたのしみケーキ	8日 発芽玄米ごはん（手作りふりかけ） 鶏肉のプロヴァンス風 キラキラオムレツ ひじきの煮物 オクラのツナ和え くだもの	9日 黒米ごはん（やみつきわかめ） 手作り豆腐ナゲット 豚肉と冬瓜ののり煮 白滝のたらこ和え 塩麴ドレッシングサラダ くだもの	10日 	11日 麦ごはん（ゆかり） チーズ入り棒餃子 豚肉のしぐれ煮 ぱりぱりれんこん 小松菜のごま和え プチトマト
14日 雑穀ごはん（やみつきごま） 焼肉風炒め コロコロチーズフリット じゃこピーマン コーンサラダ ヘルシー大学芋	15日 麦ごはん（青のり） フライドチキン 肉じゃが 切干大根のトマト煮 モロヘイヤのおかか和え くだもの	16日 	17日 きびごはん（わかめ） うま味噌ポーク ふわふわ厚焼きたまご そら豆の天ぷら ゆかりじゃこ和え 土用餅	18日 発芽玄米ごはん（海鮮ふりかけ） 揚げ魚の中華ソース ミートマカロニ 五目豆 やみつききゅうり くだもの
21日 お休み	22日 発芽玄米（ごま塩） 鶏の塩麴から揚げ ドライカレー さつまいもの粉チーズがけ 洋風ごま和え くだもの	23日 麦ごはん（ゆかり） 鮭の竜田揚げ チキンと野菜のオープン焼き 冬瓜の水晶煮 塩ゆで枝豆 くだもの	24日 きびごはん（青のり） スパニッシュハンバーグ 豚肉と厚揚げの味噌炒め フライドポテト やみつきキャベツ プチトマト	25日 雑穀ごはん（おかか青菜） タンドリーチキン 豚肉と大根の照り煮 きのこソテー もやしとニラのナムル さつま芋のスイーツ天ぷら
28日 	29日 ～丼メニューの日～ 三色丼 バリバリ根菜チップス スプーン推奨	30日 発芽玄米ごはん（梅ごま塩） 豚肉の生姜焼き コーンクリームグラタン 切干大根の炒り煮 キャベツサラダ シュガーおさつ	31日 セルフかば焼き丼 いわしのかば焼き風 肉焼きそば 蒸しとうもろこし きゅうりのさっぱり漬け くだもの	七夕には星人参入りの肉豆腐やキラキラオムレツ、土用の丑の日にはいわしのかば焼き風が登場します！いわしのかば焼きはごはんに乗せてかば焼き丼にして召し上がってくださいね。 おかひじきや冬瓜など旬の食材をたくさん

※10日(木)、16日(水)、28日(月)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

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・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

＊魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・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は食材の原材料として使用（例：切干大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供いたします。

＊ 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、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

＊表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

＊揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

1日		2日		3日		4日	
主食		主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,黒米,とうもろこし,刻みのり	主食	米,麦,青のり,ごま
主菜		主菜	鶏肉,塩麴,にんにく,長ねぎ	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	サケ,醤油,バター,パセリ粉,米粉
準主菜		準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,万能ねぎ,ごま油,生姜,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,キャベツ,人参,にんにく,塩麴	準主菜	鶏挽肉,玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,オイスターソース,醤油,にんにく,バジル,（高野豆腐）
副菜①		副菜①	小麦粉,米粉,卵B,タコ,キャベツ,長ねぎ,ソース,青のり,かつお節	副菜①	小松菜,切干大根,薄口醤油	副菜①	トウモロコシ,枝豆,玉ねぎ,米粉,小麦粉
副菜②		副菜②	もやし,小松菜,酢	副菜②	しめじ,えのき,じゃが芋,バター,パセリ粉	副菜②	春雨,きゅうり,人参,ごま油,醤油,辛子
デザート		デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉,豆腐,ベーキングパウダー,豆乳	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう
7日		8日		9日		10日	
主食	米,きび,かつお節,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,青のり,ごま	主食	米,黒米,わかめ,ごま油,ごま	主食	米,発芽玄米,パセリ粉
主菜	イカ,塩麴,にんにく,米粉,片栗粉,青のり	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,しめじ,にんにく,ケチャップ,（ソース）米粉,片栗粉,バジル	主菜	おから,豆腐,鶏挽肉,玉ねぎ,じゃが芋,生姜,にんにく,片栗粉,ケチャップ,豆乳,（卵B）	主菜	豚肉,トマト(缶),ヨーグルト,玉ねぎ,人参,ナス,ズッキーニ,しめじ,にんにく,生姜,小麦粉,カレー粉,醤油,ケチャップ,ソース,チャツネ,ココナッツミルク（鶏肉,大豆,いんげん）
準主菜	豚肉,豆腐,干椎茸,人参,醤油	準主菜	卵A,ピーマン,人参,玉ねぎ,パプリカ,牛乳,バター	準主菜	豚肉,冬瓜,生姜,薄口醤油,片栗粉		豚肉,白滝,玉ねぎ,生姜,醤油
副菜①	刻み昆布,白滝,しめじ,オイスターソース,ごま油,ごま,醤油	副菜①	ひじき,白滝,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油	副菜	じゃが芋,ピザチーズ
副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油	副菜②	もやし,オクラ,ツナ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,玉ねぎ,塩麴,酢		
デザート	小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,（いちご,柑橘,メロン,ぶどう,さくらんぼ）	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう		
						デザート	ブチトマト

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・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまい芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・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:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
* 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、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお客様のご利用はお控えください。

14日		15日		16日		17日		18日	
主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,麦,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,カレー粉,醤油,青のり	主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,たらこ,青のり,ごま
主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま油,(りんご)	主菜	鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,ナツメグ,小麦粉,パン粉,ソース	主菜	豚肉,ねぎ,にんにく,味噌,ごま油,ごま,(醤油)	主菜	タラ,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ごま油,醤油
準主菜	高野豆腐,にんにく,薄口醤油,小麦粉,米粉,粉チーズ(卵C),パセリ,ベーキングパウダー	準主菜	豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,玉ねぎ,キャベツ,人参,レモン汁,塩麴,薄口醤油	準主菜	卵A,はんぺん(卵C),醤油	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,トマト(缶),マカロニ(小麦),にんにく,パセリ粉,(ソース,醤油)
副菜①	ピーマン,じゃこ,もやし,薄口醤油	副菜①	切干大根,玉ねぎ,にんにく,トマト(缶),オリーブ油,一味	副菜①	かぼちゃ,じゃが芋,オリーブ油,パセリ粉,粉チーズ(卵C)	副菜①	そら豆,人参,小麦粉,米粉	副菜①	大豆,こんにゃく,人参,油揚げ,干椎茸,醤油
副菜②	キャベツ,コーン(缶),人参,玉ねぎ,酢	副菜②	モロヘイヤ,キャベツ,かつお節,薄口醤油	副菜②	きゅうり,水菜	副菜②	切干大根,小松菜,ちりめんじゃこ,ゆかり	副菜②	きゅうり,キャベツ,にんにく,ごま油,ごま
デザート	さつまいも,醤油,水あめ,ごま	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	イチゴ	デザート	白玉粉,米粉,小豆	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう
21日		22日		23日		24日		25日	
		主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,雑穀,青菜,かつお節,ごま油,薄口醤油
		主菜	鶏肉,塩麴,にんにく,米粉,片栗粉	主菜	鮭,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,にんにく,パン粉,ケチャップ,ソース	主菜	鶏肉,生姜,にんにく,ケチャップ,ヨーグルト,カレー粉,パプリカ粉,ソース
	お休み	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,人参,マッシュルーム(缶),トマト(缶),にんにく,生姜,ケチャップ,ソース,カレー粉,(大豆,バター,小麦粉)	準主菜	鶏肉,塩麴,キャベツ,青梗菜,人参,にんにく,薄口醤油	準主菜	豚小間,厚揚げ,人参,長ねぎ,生姜,味噌,すりごま,醤油	準主菜	豚肉,大根,醤油,片栗粉
		副菜①	さつま芋,粉チーズ,パセリ	副菜①	冬瓜,薄口醤油,片栗粉	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	しめじ,舞茸,えのき,人参,キャベツ,醤油,
		副菜②	キャベツ,人参,水菜,ごま,味噌,醤油,玉ねぎ,にんにく,酢,サラダ油	副菜②	枝豆	副菜②	キャベツ,にんにく,ごま油,ごま,醤油	副菜②	もやし,ニラ,ごま油,にんにく,醤油,ごま
		デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	イチゴ	デザート	さつま芋,米粉,小麦粉,ベーキングパウダー
28日		29日		30日		31日			
主食	米,麦,カレー粉,ごま	主食	米,発芽玄米	主食	米,発芽玄米,乾燥梅肉,ごま	主食	米,発芽玄米,刻みのみり		
主菜	豚肉,米粉,片栗粉,にんにく,生姜,醤油	主菜	卵A,鶏挽肉,豚挽肉,高野豆腐,青菜,のり,生姜,長ねぎ,干椎茸,薄口醤油,ごま油	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	イワシ,米粉,片栗粉,醤油,生姜		
準主菜	卵A,鶏肉,玉ねぎ,醤油,片栗粉			準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,コーンクリーム(缶),コーン(缶),小麦粉,牛乳,ビザチーズ	準主菜	豚肉,蒸し中華麺,ニラ,人参,ソース,醤油		
副菜①	こんにゃく,人参,醤油,ごま油,ごま,一味	副菜	蓮根,人参,さつま芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,小松菜,干椎茸,醤油	副菜①	とうもろこし		
副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり,酢,醤油			副菜②	キャベツ,人参,酢,醤油	副菜②	きゅうり,水菜,酢,醤油		
デザート	米粉,ココア,はちみつ,豆乳,ベーキングパウダー			デザート	さつま芋,砂糖	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう		