



7月 ぽっぽ給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	金	鶏肉と大豆のトマト煮、キャベツとアスパラのホットサラダ スパニッシュオムレツ、味噌汁、ご飯	ささ身の胡麻ソース、大豆とこぶしの煮物 コーンとハムのパスタサラダ、味噌汁、ご飯
2	土	豚テキ、マーボー春雨、 シーフードサラダ、味噌汁、ご飯	鶏のつくね、厚揚げともやしの炒め物、里芋の煮物 味噌汁、ご飯
3	日	メンチカツ、納豆入り玉子焼き、 マカロニサラダ、味噌汁、ご飯	豚の生姜焼き、ゆでキャベツのゴマドレ和え れんこんと人参のきんぴら、味噌汁、ご飯
4	月	チンジャオロース、しししゃものフライ さつま芋のサラダ、味噌汁、ご飯	コーンクリームコロッケ、ナポリタンスパゲッティ、 きのこのサラダ、味噌汁、ご飯
5	火	豚肉と玉ねぎのタレ焼き、ねぎ入り玉子、 わかめときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯	ガーリックチキン、マカロニグラタン、 イタリアンサラダ、コンソメスープ、ご飯
6	水	ホットドック、フライドポテト フロッコリーとゆで卵のサラダ、牛乳	鶏ももの竜田揚げ、大根とあげの煮物 玉子豆腐、味噌汁、ご飯
7	木	お好み焼き、カリカリじゃこの和風サラダ のり玉おにぎり、味噌汁、オレンジ	アスパラと豚肉のマヨ炒め、きんぴられんこん さつま芋の甘煮、味噌汁、ご飯
8	金	ミートスパゲッティ、コーンサラダ チキンナゲット、ベーコン野菜スープ	ビーフシチュー、プレーンオムレツ、 トマトのイタリアンサラダ、ご飯
9	土	八宝菜、揚げギョウザ、里芋の煮っ転がし 味噌汁、ご飯	たっぷりキャベツのちゃんぽん焼き、目玉焼き、 ちくわの磯辺揚げ、味噌汁、ご飯
10	日	しししゃも、高野豆腐とインゲンの玉子とし、 かぼちゃのつま煮、味噌汁、ご飯	牛肉と玉ねぎのガーリック醤油炒め、冷奴、 ごぼうサラダ、味噌汁、ご飯
11	月	照り焼きチキン、しめじとパプリカのマリネ、 さつま芋の天ぷら、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、そぼろ肉じゃが カニカマときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯
12	火	シーフードピラフ、ミートボール、 シーザーサラダ、ポトフ風スープ	えびかつのタルタルソース、ポテトオムレツ、 ハムとキュウリのサラダ、味噌汁、ご飯
13	水	鶏のから揚げ、五目炒り卵、キャベツとちくわのゆかり和え 味噌汁、ご飯	アジフライ、揚げ出し豆腐、 水菜のおかか和え、味噌汁、ご飯
14	木	五目冷し中華、ミニチャーハン、揚げシュウマイ ワカメ玉子スープ、スイカ	ムネ肉のバターソテー、揚げナスのミートソース和え、 ゆで玉子サラダ、コンソメスープ、ご飯
15	金	ハヤシライス、ベーコンエッグ、福神漬け 海藻サラダ、オニオンスープ	きつねうどん、かぼちゃの天ぷら、 白菜の塩こぶ和え、わかめご飯
16	土	ポークピカタ、アスパラのサラダ、 きのこたらこのマヨスパゲッティ、味噌汁、ご飯	焼き肉丼、もやしときゅうりのナムル、茶碗蒸し、味噌汁
17	日	ちらし寿司、味付け豚の天ぷら 小松菜とじゃこのお浸し、味噌汁	中華春巻き、かに玉 チンゲン菜とエリンギの中華炒め、味噌汁、ご飯
18	月	カルボナーラスパゲッティ、ミニアメリカンドッグ、 レタスとコーンのサラダ、コンソメスープ	フライドチキン、コーンエッグ フロッコリーときこのガーリックソテー、味噌汁、ご飯
19	火	白身魚のフライ、厚揚げの照り焼き カレー焼きビーフン、味噌汁、ご飯	牛肉と厚揚げのゴマ味噌炒め、粉ふきいも、 カニカマサラダ、味噌汁、ご飯
20	水	牛肉のタレ焼き、ナスのマーボー炒め、 なめたけの玉子焼き、味噌汁、ご飯	チキンクリームシチュー、ゆで卵のタルタルソース和え、 ほうれん草とベーコンのキッシュ、ご飯
21	木	デミカツ丼、おぼろ豆腐 キャベツとピーマンのウスターソース炒め、けんちん汁	和風おろしハンバーグ、じゃがいものガーリックソテー 白菜のおかかマヨ和え、味噌汁、ご飯
22	金	焼きそば、コーンのかき揚げ きゅうりの浅漬け、味噌汁、おかかおにぎり	オムライス、ビーフコロッケ 温野菜サラダ、コーンポタージュスープ
23	土	ハムソテー、エビときこのグラタン、 トマトときゅうりのサラダ、オニオンスープ、ロールパン	エビのチリソース、ニラもやし炒め、 中華炒り玉子、味噌汁、ご飯
24	日	ブリの照り焼き、キュウリとかまぼこのマヨ醤油和え、 たけのこの土佐煮、味噌汁、ご飯	親子丼、カニカマの天ぷら たたききゅうりの梅肉和え、味噌汁
25	月	エビの天ぷらオーロラソース、五目チャブチェ、 きのこの炒り玉子、味噌汁、ご飯	塩さば、肉豆腐 ワカメとじゃこの酢の物、味噌汁、ご飯
26	火	デミグラスハンバーグ、玉ねぎとサニーレタスのフレンチサラダ イタリアンスパゲッティ、オニオンスープ、ご飯	ドライカレー、トマトとチーズのオムレツ、 グリーンサラダ、コンソメスープ
27	水	豚肉とキャベツのホイコーロー風炒め、玉子豆腐 ツナパスタサラダ、味噌汁、ご飯	鶏もも肉の照り焼き、コーンじゃがバター醤油炒め イタリアンサラダ、味噌汁、ご飯
28	木	チキン南蛮、かぼちゃとこぶしの煮物 和風焼きそば、味噌汁、ご飯	マーボー豆腐、中華春巻き チンゲン菜とカニカマの中華炒め、味噌汁、ご飯
29	金	夏野菜カレー、エビフライ、コールスローサラダ 福神漬け、コンソメスープ	チキンカツ、たらこスパゲッティ、 かぼちゃのマッシュサラダ、野菜スープ、ご飯
30	土	サラダぶっかけそうめん、野菜のかき揚げ 五目炊き込みご飯、パイナップル	鮭のムニエル、大根とごぼう天の煮物、 玉ねぎのバター炒めボン酢かけ、味噌汁、ご飯
31	日	肉団子の甘酢炒め、ふかしさつま芋、 中華春雨サラダ、味噌汁、ご飯	蒸しシュウマイ、五目ビーフン、 金時豆の甘煮、味噌汁、ご飯