

日付	種類	
2025/7/1 (火)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★ユーリンチー (鶏肉 油 ねぎ 砂糖 ごま油 にんにく しょうが でんぶん) ★きのこのペペロンチーノ (スパゲッティ 椎茸 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 油 砂糖) ★中華サラダ (わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳
2025/7/1 (火)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★ポークチャップ (豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 油) ★きのこのペペロンチーノ (スパゲッティ 椎茸 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 油 砂糖) ★中華サラダ (わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳
2025/7/2 (水)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★豚しゃぶ ゆで野菜 (豚肉 もやし 赤ピーマン きゅうり) ★ごまドレッシング ★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 鶏肉 人参 枝豆 砂糖) ★ツナコーンマヨ NEW (かつお油漬け キャベツ コーン マヨネーズ) ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2025/7/2 (水)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★かぼちゃひき肉フライ (かぼちゃひき肉フライ 油) ★ソース ★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 鶏肉 人参 枝豆 砂糖) ★ツナコーンマヨ NEW (かつお油漬け キャベツ コーン マヨネーズ) ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2025/7/3 (木)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★チヂミ風かき揚げ NEW (にら しらす干し 玉ねぎ 人参 ごま 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油) ★揚げ焼売 (焼売 油) ★キャベツの梅和え NEW (キャベツ 人参 油揚げ コーン 梅ドレッシング) ★にんじんしりしり (人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油) ★りんご ★ごはん ★牛乳
2025/7/3 (木)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★ポテトと鶏肉のカレーチーズ焼き NEW (じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 チーズ) ★キャベツの梅和え NEW (キャベツ 人参 油揚げ コーン 梅ドレッシング) ★にんじんしりしり (人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油) ★りんご ★ごはん ★牛乳
2025/7/4 (金)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★ジャージャー麺 (中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆味噌 にんにく しょうが 砂糖 でんぶん ごま油 油) ★ひじきとあさりのマカロニ (マカロニ あさり 人参 ひじき ベーコン 砂糖 マーガリン 油) ★豆のサラダ (枝豆 大豆 きゅうり コーン 竹輪 青じそクリーミードレッシング) ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳 <p>◎アイアン (鉄) メニュー：鉄分を多く含む食材 あさり、ひじき、枝豆、大豆、小魚が入っています。</p>
2025/7/4 (金)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★マグロカツ (マグロカツ 油) ★ソース ★ひじきとあさりのマカロニ (マカロニ あさり 人参 ひじき ベーコン 砂糖 マーガリン 油) ★豆のサラダ (枝豆 大豆 きゅうり コーン 竹輪 青じそクリーミードレッシング) ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2025/7/7 (月)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★豚キムチ (豚肉 白菜 玉ねぎ にら キムチ 合わせ味噌 砂糖 ごま油) ★ビーフン炒め (ビーフン 鶏肉 赤ピーマン オクラ ねぎ 砂糖 油) ★七夕ゼリー ★わかめのナムル (わかめ ハム もやし ナムルドレッシング) ★ごはん ★牛乳 <p>◎七夕献立：今日は七夕です。デザートに七夕ゼリーが付きます。ビーフン炒めには、星をイメージしてオクラをのせました。</p>
2025/7/7 (月)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★白身魚のお好み焼き風 (タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉) ★野菜の豆腐寄せ ★ビーフン炒め (ビーフン 鶏肉 赤ピーマン オクラ ねぎ 砂糖 油) ★七夕ゼリー ★わかめのナムル (わかめ ハム もやし ナムルドレッシング) ★ごはん ★牛乳 <p>◎七夕献立：今日は七夕です。デザートに七夕ゼリーが付きます。ビーフン炒めには、星をイメージしてオクラをのせました。</p>
2025/7/8 (火)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★かつおカツ (かつおカツ 油) ★ソース ★ブレンオムレツ ★ひじきのツナマヨサラダ (ひじき きゅうり コーン かつお油漬け 枝豆 マヨネーズ) ★きんぴられんこん (蓮根 鶏肉 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 油) ★チーズ ★ごはん ★牛乳
2025/7/8 (火)	B	<ul style="list-style-type: none"> ★ソース焼きそば (焼きそば麺 キャベツ 豚肉 人参 もやし かつお粉 油) ★ひじきのツナマヨサラダ (ひじき きゅうり コーン かつお油漬け 枝豆 マヨネーズ) ★きんぴられんこん (蓮根 鶏肉 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 油) ★チーズ ★コッペパン ★牛乳
2025/7/9 (水)	A	<ul style="list-style-type: none"> ★チキチキごぼう (鶏肉 ごぼう 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま) ★ブルコギ (豚肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン 合わせ味噌 砂糖 ごま油 ごま) ★豆腐のみそがけ (三重県産豆腐 みそだれ) ★たくあん ★ごはん ★ジョアマスカット <p>◎ふるさと発見ランチ：豆腐 豆腐は大豆から作られています。国内産大豆の生産量は少なく、ほとんどがアメリカやカナダ、中国からの輸入に頼っています。大豆から作られる豆腐や味噌、しょうゆ、納豆などは、日本の伝統的食品と言われていますが、現在は海外の大豆を原料として作られることが多いのが実情です。そんな中、今回の豆腐は、貴重な三重県産の大豆を使って作られています。</p>

日付	種類	
2025/7/9 (水)	B	<p>★さばの塩焼き ★こんにゃくの和風炒め (こんにゃく 竹輪 砂糖 油) ★ブルコギ (豚肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン 合わせ味噌 砂糖 ごま油 ごま) ★豆腐のみそがけ (三重県産豆腐 みそだれ) ★たくあん ★ごはん ★ジョアマスカット</p> <p>◎ふるさと発見ランチ:豆腐 豆腐は大豆から作られています。国内産大豆の生産量は少なく、ほとんどがアメリカやカナダ、中国からの輸入に頼っています。大豆から作られる豆腐や味噌、しょうゆ、納豆などは、日本の伝統的食品と言われていますが、現在は海外の大豆を原料として作られることが多いのが実情です。そんな中、今回の豆腐は、貴重な三重県産の大豆を使って作られています。</p>
2025/7/10 (木)	A	<p>★白身魚のマリネ (タラ 天ぷら粉 でんぶん 油 玉ねぎ 人参 ピーマン かんきつドレッシング) ★ポトフ (キャベツ 大根 じゃがいも 人参 ベーコン) ★マカロニベベロン (マカロニ 小松菜 椎茸 かつお油漬 赤ピーマン にんにく 油) ★アセロラゼリー ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ (フランス) 世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。今月は、フランスメニューです。 10日 (木) A:白身魚のマリネ、ポトフです。マリネとはフランス料理の調理法の1つで、魚介類や肉などを油、酒、酢などを入れて作ったマリネ液に漬けます。マリネはフランス語で漬けるという意味です。ポトフは肉と野菜の煮込み料理でpotは鍋、feuは火を表し「火にかけた鍋」という意味になります。</p>
2025/7/10 (木)	B	<p>★鶏肉のレモンベッパー焼き NEW (鶏肉 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー) ★ポトフ (キャベツ 大根 じゃがいも 人参 ベーコン) ★マカロニベベロン (マカロニ 小松菜 椎茸 かつお油漬 赤ピーマン にんにく 油) ★アセロラゼリー ★わかめごはん (ごはん わかめ) ★牛乳</p>
2025/7/11 (金)	A	<p>★豚肉の味噌生姜炒め (豚肉 玉ねぎ 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油) ★夏野菜のマリネ (なす 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり コーン かんきつドレッシング) ★厚揚げと野菜の煮物 (大根 厚揚げ 人参 鶏肉 枝豆 砂糖 ごま油) ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/7/11 (金)	B	<p>★ヒレカツ丼 (ヒレカツ 油) ★夏野菜のマリネ (なす 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり コーン かんきつドレッシング) ★厚揚げと野菜の煮物 (大根 厚揚げ 人参 鶏肉 枝豆 砂糖 ごま油) ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/7/14 (月)	A	<p>★えびフライ 白身魚フライ (えびフライ 白身魚フライ 油) ★タルタルソース ★野菜とがんもの煮物 (がんもどき 人参 白菜 筍 いわし削り節 砂糖) ★春雨サラダ (春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン 枝豆 和風ドレッシング) ★ほうれん草焼売 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/7/14 (月)	B	<p>★具たっぷりそばろ丼 (豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 炒り玉子 椎茸 砂糖 にんにく しょうが) ★野菜とがんもの煮物 (がんもどき 人参 白菜 筍 いわし削り節 砂糖) ★春雨サラダ (春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン 枝豆 和風ドレッシング) ★ほうれん草焼売 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p>
2025/7/15 (火)	A	<p>★メンチカツ (メンチカツ 油) ★ソース ★チャブチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油) ★切干大根とほうれん草のオイスターソース煮 (切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖) ★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/7/15 (火)	B	<p>★オムレツ ★夏野菜カレー NEW (枝豆 かぼちゃ なす トマト カレールウ 牛乳) ★チャブチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油) ★切干大根とほうれん草のオイスターソース煮 (切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖) ★福神漬 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>◎温カップメニュー</p>
2025/7/16 (水)	A	<p>★さばの味噌煮 (さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌) ★ごまキャベツ (キャベツ ごま) ★ひじき煮 (ひじき グリンピース 人参 じゃがいも 竹輪 砂糖) ★大根と豚肉のうま煮 (豚肉 大根 こんにゃく 椎茸 砂糖) ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎まごわやさしい献立</p>
2025/7/16 (水)	B	<p>★若鶏の唐揚げ (鶏肉 油) ★ひじき煮 (ひじき グリンピース 人参 じゃがいも 竹輪 砂糖) ★大根と豚肉のうま煮 (豚肉 大根 こんにゃく 椎茸 砂糖) ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p>
2025/7/17 (木)	A	<p>★照り焼きチーズハンバーグ (ハンバーグ 玉ねぎ チーズ) ★キャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ 豚肉 油) ★小魚入りフライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★白菜の赤じそ和え (白菜 人参 赤じそ粉) ★ごはん ★アンドミルク</p>
2025/7/17 (木)	B	<p>★鶏塩肉じゃが (じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 しらたき にんにく ごま油 砂糖) ★キャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ 豚肉 油) ★小魚入りフライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★白菜の赤じそ和え (白菜 人参 赤じそ粉) ★ひじきごはん (ごはん ひじき) ★アンドミルク</p>
2025/7/18 (金)	A	<p>★チンジャオロース (豚肉 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 砂糖 油 でんぶん) ★白菜サラダ (白菜 油揚げ 人参 小松菜) ★青じそドレッシング ★もやしの中華炒め (もやし キャベツ 豚肉 人参 砂糖 油) ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2025/7/18 (金)	B	★白身魚のチリソースがけ NEW (ホキ 天ぷら粉 油 ねぎ グリンピース しょうが にんにく 砂糖 でんぷん) ★白菜サラダ (白菜 油揚げ 人参 小松菜) ★青じそドレッシング ★もやしの中華炒め (もやし キャベツ 豚肉 人参 砂糖 油) ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳