

令和7年7月献立予定表

日	曜日	献立	おやつ	食材
1	火	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーの香りとえ 焼き南瓜 味噌汁	牛乳 果物 煮干し	米 大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 南瓜 なめこ 長葱 牛乳 果物 煮干し
2	水	ご飯 親子煮 いんげんの胡麻和え トマト 味噌汁	// ゼリー スティックチーズ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ いんげん かまぼこ 卵 出汁 いんげん キャベツ 人参 白胡麻 トマト 豆腐 わかめ 牛乳 リンゴジュース 寒天 りんご スティックチーズ
3	木	ご飯 豆腐の揚げ団子 ひじきの炒め煮 とうもろこし 中華スープ	// ジャムサンド	米 鶏ひき肉 豚挽肉 長ねぎ 人参 木綿豆腐 ひじき 人参 グリンピース 糸こんにゃく 油揚げ 鶏肉 とうもろこし 白菜 長葱 白胡麻 鶏ガラ スープの素 牛乳 食パン いちごジャム
4	金	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ちくわのカレー揚げ スティック胡瓜 味噌汁	// わかめおにぎり	米 じゃが芋 豚挽肉 グリンピース 玉ねぎ ちくわ 小麦粉 カレー粉 胡瓜 茄子 油揚げ 牛乳 米 混ぜこみわかめ
5	土	肉うどん 果物 牛乳	// パナナ	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 油揚げ 卵 青菜 果物 牛乳 パナナ
7	月	七夕 ご飯 鶏のから揚げ 短冊サラダ 果物 そうめん汁	// お野菜クッキー	米 鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 大根 人参 胡瓜 ハム 白胡麻 果物 そうめん おくら 人参 牛乳 小麦粉 さつま芋 BP サラダ油
8	火	ご飯 豚の生姜焼き 青菜とえのきのお浸し ブロッコリー 味噌汁	// マカロニかひんどう	米 豚肉 玉葱 根生姜 ほうれん草 えのき茸 花かつお ブロッコリー 豆腐 わかめ 牛乳 マカロニ サラダ油
9	水	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き ビーフンソテー 枝豆 山海汁	// 豆乳屑餅	米 鶏肉 味噌 ゴマ 万能ねぎ ビーフン 人参 ビーマン 玉ねぎ 豚肉 枝豆 かまぼこ 人参 わかめ 長葱 牛乳 豆乳 片栗粉 きな粉
10	木	ご飯 鯖の煮付け 胡瓜とみかんの酢の物 スティックさつま芋 味噌汁	// とうもろこし	米 鯖 長ねぎ 生姜 胡瓜 もやし みかん さつま芋 玉ねぎ きゃべつ 牛乳 とうもろこし
11	金	ご飯 豆腐の屑煮 じゃが芋の煮っころがし 茄子と胡瓜の浅漬け 味噌汁	// 蒸しパン	米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ グリンピース じゃが芋 茄子 胡瓜 大根 油揚げ 牛乳 小麦粉 BP
12	土	肉うどん 果物 牛乳	// パナナ	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 油揚げ 卵 青菜 果物 牛乳 パナナ
14	月	ご飯 肉団子の甘辛煮 おくらの和え物 トマト 南瓜のポタージュ	// ホットケーキ	米 豚挽肉 鶏挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 片栗粉 オクラ 胡瓜 ハム トマト 南瓜 玉ねぎ 牛乳 牛乳 小麦粉 卵 BP
15	火	ご飯 鶏のマーマレード焼き ツナサラダ 煮豆 トマトと卵のスープ	// ベイクドポテト	米 鶏肉 マーマレード ツナ 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ マヨネーズ 金時豆 トマト 卵 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋
16	水	ご飯 新じゃが新玉ねぎのオムレツ スバゲティソテー 野菜の甘酢漬 味噌汁	// スティック胡瓜	米 卵 新玉ねぎ 新じゃが芋 チーズ スバゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン 豚ひき肉 カレー粉 大根 胡瓜 なめこ 長葱 牛乳 胡瓜
17	木	ご飯 茄子のそぼろ煮 のり塩ポテト 果物 澄し汁	// なめしおにぎり	米 茄子 鶏挽肉 長ねぎ 生姜 じゃが芋 青のり 果物 青菜 お麩 牛乳 米 なめし
18	金	ご飯 とんかつ フレンチサラダ 南瓜のカレー焼き 味噌汁	// パナナ	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ もやし 人参 レーズン りんご 玉ねぎ 南瓜 カレー粉 茄子 油揚げ パナナ
19	土	納涼大会		
21	月	海の日		
22	火	ご飯 鶏の照り焼き ひじきの中華サラダ スティック胡瓜 味噌汁	// 果物 するめ	米 鶏もも肉 ひじき 大根 人参 小松菜 白胡麻 胡瓜 豆腐 わかめ 牛乳 果物 するめ
23	水	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の煮物 梅肉和え 山海汁	// しらすチーズトースト	米 木綿豆腐 長ねぎ ビーマン 生姜 豚挽肉 味噌 かぼちゃ 梅干し 大根 花かつお かまぼこ 人参 わかめ 長葱 牛乳 食パン しらす ピザ用チーズ
24	木	ご飯 ハムのピカタ マカロニサラダ とうもろこし コンソメスープ	// 豆腐ドーナツ	米 ハム 小麦粉 卵 マカロニ 胡瓜 人参 玉ねぎ マヨドレ とうもろこし 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 小麦粉 豆腐 BP 豆乳
25	金	ご飯 炒り鶏 ツナ入り胡麻和え 果物 味噌汁	// フライドポテト	米 鶏肉 里芋 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 小松菜 もやし ツナ 白胡麻 果物 えのき茸 白菜 牛乳 じゃが芋
26	土	肉うどん 果物 牛乳	// パナナ	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 油揚げ 卵 青菜 果物 牛乳 パナナ
28	月	ご飯 ツナハンバーグ 三色レモン漬 焼き南瓜 中華風コンスープ	// 野菜チップス	米 ツナ缶 絹豆腐 卵 片栗粉 玉ねぎ レモン 人参 胡瓜 大根 南瓜 コーン 玉ねぎ 牛乳 さつま芋 じゃが芋 サラダ油
29	火	ご飯 豚の焼肉 ナポリタン ブロッコリー 味噌汁	// とうもろこし	米 豚肉 玉葱 にんにく ビーマン スバゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ハム バター ブロッコリー 大根 油揚げ 牛乳 とうもろこし
30	水	ご飯 肉じゃが 胡麻和え 果物 卵スープ	// ゆかりおにぎり	米 じゃが芋 豚肉 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース ほうれん草 もやし 人参 油揚げ 白胡麻 果物 キャベツ 人参 かまぼこ 卵 鶏肉 牛乳 米 ゆかり
31	木	ご飯 鯖の味噌煮 和風サラダ 枝豆 澄し汁	// フルーツヨーグルト	米 鯖 長ねぎ 生姜 味噌 胡瓜 もやし 人参 白胡麻 枝豆 お麩 わかめ 牛乳 ヨーグルト パナナ みかん缶 バイン缶

※仕入れの状況などにより、献立・調理方法を変更することがあります。

<旬のおいしい食材>とうもろこし、枝豆、もろへいや、おくら、スッキニー、胡瓜、セロリ、南瓜、冬瓜、玉ねぎ、生姜、しそ、トマト、なす、にら、にがうり、ビーマン、メロン、すいか、あんず、さくらんぼ、もも、あじ、いわし、かれい、うなぎ、えび、いか など

暑い日が続いて、食欲がないときはこまめな水分補給を心掛けることと、夏野菜を食べてください。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。おやつの新鮮採れ立てとうもろこしは、埼玉県農家さん直送です。子供たちに一人1本皮むきをしてもらう予定です。甘いとうもろこしは子供たちに大人気で、我慢できずに生のままかしてしまう子もいるかもしれません。お家で食べるときは、皮付きのままラップをしてレンジ5分で栄養逃さず、甘みが増すので試してみてくださいね。

鶏のから揚げ 〜子供たちに大人気〜

<4人分の食材>

鶏もも肉500g（一切れ20g）根生姜少々 醤油20g みりん5g 酒10g 片栗粉適量 サラダ油適量

<作り方>①鶏肉を調味料で漬込む。

②片栗粉をまふし、熱した油で揚げる。

③160℃、180℃で二度揚げするとカリッとしておいしくなります。