

令和7年度

7月献立表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚のチーズフライ きゅうりの梅和え わかめ汁	豆腐のキッシュ 蓮根カレー炒め ポテトスープ	ビビンバ丼 五目きんぴら 酸辣湯スープ	夏野菜のチーズ焼き グリーンサラダ 豆腐のみそ汁	中華おこわ もずくスープ くだもの
7	8	9	10	11	12
から揚げ かに入り酢の物 七夕そうめん汁	鮭の香草焼き 納豆和え 沢煮椀	チリコンカン 卵サラダ 干大根のみそ汁	冷やし中華 揚げ野菜の味噌かけ くだもの	鶏肝のケチャップ煮 胡瓜の中華サラダ 押し麦スープ	トマトそうめん 枝豆 くだもの
14	15	16	17	18	19
麻婆豆腐 ナムル きくらげスープ	ツナじゃが 春雨の酢の物 夏野菜のみそ汁	凍豆腐の挟み煮 ピーマンのみそ炒め おくらスープ	バイキング	なすグラタン ツナキャベツサラダ タンホアタン	ホットドッグ コーンスープ くだもの
21	22	23	24	25	26
海の日	いわしのチーズ焼き しょうゆフレンチ 枝豆ポタージュ	豆腐ハンバーグ いんげんのごまあえ なすのみそ汁	弁当の日	みそチキンカツ トマトの南蛮和え すまし汁	ぶっかけうどん 人参しりしり くだもの
28	29	30	31		
スペインオムレツ 大豆のひじき炒り煮 みそ汁	魚の梅みそ焼き 煮豆 ほうとう汁	厚揚げと鶏肉の煮物 れんこんサラダ かきたまみそ汁	かつぱごはん うなぎの柳川風 ピーマンじゃこ炒め 麴のすまし汁		



～七夕にまつわる食事～

7月7日は七夕です。給食でも毎年七夕素麺を作りますが、実は由来があり、起源は中国の『さくべい』というお菓子であり、無病息災を願って食べられていたという説があります。地域によっては笹や竹にちなんだ料理もあるそうです。



今年の土用の丑の日は31日です。保育園では野菜と一緒に煮て卵でとじた『うなぎの柳川風』を予定しています。うなぎを食べて暑い夏を元気に過ごしてほしいと思っています。(大人も然りです…笑)



今月の保小中連携献立は、『きゅうりの梅和え』が1日に登場予定です。食欲が落ちるこの時期にはぴったりの食べやすいメニューです。お楽しみに…✨

