



# 7月の献立



なかよし給食センター  
那覇市古波蔵3-3-15  
TEL:098-835-9501  
FAX:098-835-9488

2017年7月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
7月1日(土)	豆腐の中華煮 キャベツとわかめ中華風サラダ 肉団子の甘酢あん 具だくさん中華スープ 白米 果物	片栗粉 白ゴマ 片栗粉  米	豚ミンチ、豆腐(大豆) カニカマ(卵) 肉団子(鶏、卵、乳)	人参、玉ねぎ、しめじ、枝豆(大豆) キャベツ、わかめ 玉ねぎ、グリーンピース 季節の野菜	ちんびん  小麦
7月3日(月)	照り焼きハンバーグ かぼちゃの和風サラダ 白身魚フライ 豚汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉  米、麦	牛、鶏(乳、大豆) 豆(大豆) 白身魚 豚肉、味噌(大豆)	万能ネギ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり  大根、人参、しめじ、こんにゃく、万能ねぎ	サクサククッキー  大豆、小麦、乳
7月4日(火)	鶏肉とナスのミートソース煮 ブロッコリーと野菜の洋風サラダ ツナとマカロニチーズナポリタン オニオンスープ 白米	片栗粉 じゃが芋 マカロニ(乳)  米	鶏肉  ツナ(魚)、チーズ(乳)	ナス、人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、パセリ	栄養満点サンドウィッチ  小麦、乳、大豆、鶏
7月5日(水)	豚ミンチとキャベツのソース炒め わかめの和え物 きんぴらごぼう 冬瓜とえのきのみそ汁 雑穀米 果物	じゃが芋、マヨネーズ(卵)  白ゴマ  米、黒米、麦、きび	豚ミンチ  味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ わかめ、大根、人参、きゅうり ごぼう、人参、こんにゃく 冬瓜、えのき、万能ねぎ	アメリカンドック  小麦、大豆、乳、卵
7月6日(木)	ホイコーロー 彩りサラダ しゅうまい 中華スープ 麦ごはん	片栗粉  小麦粉 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆)  鶏肉(乳)、大豆	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン キャベツ、玉ねぎ コーン、玉ねぎ、ニラ	スコーン  小麦、大豆、乳
7月7日(金) ★七夕メニュー★	ちらし寿司 ポテトサラダ 星のコロッケ おくらのそーめん汁 白米 七夕ゼリー	じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉、じゃが芋 麺(小麦粉) 米	卵 ハム(乳) 鶏肉、豚肉、大豆	人参、ごぼう、しいたけ、インゲン 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン  おくら	キャロットケーキ  小麦、卵、乳、大豆
7月8日(土)	ちくわ入り筑前煮 オリジナルサラダ 鶏ミンチのかぼちゃ煮 野菜のみそ汁 白米	マヨネーズ(卵)   米	ちくわ(魚) 豆(大豆)、ツナ(魚) 鶏ミンチ 味噌(大豆)	大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、インゲン キャベツ、人参、水菜 かぼちゃ 季節の野菜	チョコクッキー  大豆、乳、小麦、卵
7月10日(月)	マーボー豆腐 中華サラダ ブロッコリーとカニカマあんかけ わかめスープ 麦ごはん 果物	片栗粉 白ゴマ 片栗粉 白ゴマ 米、麦	豚ミンチ、豆腐(大豆)  カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ニラ キャベツ、ひじき、きゅうり ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ わかめ、キャベツ、白ネギ	クリームパン  小麦粉、大豆、乳、卵
7月11日(火) ★うちなーメニュー★	カラフルもずく煮 シークワーサーなます パパイヤ炒め ゆし豆腐 雑穀米	片栗粉   米、黒米、むぎ、きび	鶏ミンチ  ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、コーン、人参 大根、きゅうり、人参、シークワーサー パパイヤ、人参、万能ねぎ 万能ネギ	黒糖ちんすこう  ラード、小麦
7月12日(水)	ミートスパゲッティ マセドアンサラダ チキンナゲット 野菜スープ 麺 ヨーグルト	じゃが芋 小麦粉  麺(小麦粉)	牛・豚ミンチ ハム(乳) 鶏肉(乳、卵、大豆)	玉ねぎ、パセリ、トマト キャベツ、コーン、きゅうり  玉ねぎ、人参、パセリ	チーズスコーン  大豆、小麦、乳
7月13日(木) ★郷土料理★ 北海道	鮭のちゃんちゃん焼き 松前漬 ほうれん草と厚揚げの和風飴 三平汁 麦ごはん	片栗粉   米、麦	鮭、味噌(大豆) イカ 豆腐(大豆) だし(魚)	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ナス、しめじ、もやし 大根、人参、きゅうり ほうれん草 大根、人参、こんにゃく、長ネギ	北海道名物、揚げ芋  大豆、小麦、乳
7月14日(金)	ふわふわ卵の豚肉炒め パンパンジーサラダ 大学芋 わかめとえのきの中華風スープ きびごはん 果物	白ゴマ 黒ごま 白ゴマ 米、きび	豚肉、卵 鶏ささみ 大豆	人参、玉ねぎ、しめじ キャベツ、人参、もやし、きゅうり、トマト さつま芋 わかめ、えのき	フレンチトースト  卵、乳、大豆、小麦
7月15日(土)	鶏肉と野菜の五色煮 大根ときゅうりのあっさりサラダ ひじき炒め 野菜のみそ汁 白米	片栗粉   米	鶏肉 かつお(魚) 豆、油揚げ(大豆)、ベーコン(乳、卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、インゲン、コーン 大根、きゅうり、人参、ゆかり ひじき、人参、ニラ、もやし 季節の野菜	おかずクロック  豆腐、ツナ、小麦、大豆



# 7月の献立



なかよし給食センター  
 那覇市古波蔵3-3-15  
 TEL:098-835-9501  
 FAX:098-835-9488

2017年7月 (3品 産地限定)

献立名	食品名			手作りおやつ (50円)	
	かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える		
7月17日(月)	煮込みハンバーグ ブロッコリーとじゃが芋のマヨサラダ パンフキンチーズ 春雨スープ きびごはん 果物	じゃが芋、マヨネーズ(卵)  春雨、白ゴマ 米、きび	牛・鶏(乳、大豆)  チーズ(乳)	パセリ ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、えのき 人参、キャベツ、玉ねぎ、ニラ	ちんぴん  小麦
7月18日(火)	野菜たっぷり生姜炒め ねばねばサラダ 厚揚げ豆腐のマヨ炒め 冬瓜のみそ汁 雑穀米	マヨネーズ(卵)  米、黒米、麦、きび	豚肉  豆腐(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ 大根、人参、きゅうり、おくら、とろろ昆布 キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカ 冬瓜、ニラ	フルーツヨーグルト  乳
7月19日(水)	夏野菜カレー なんちゃってポテトサラダ ひとりとんかつ トマトスープ 白米 果物	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉  米	鶏肉 おから(大豆)、ハム(乳) 豚肉 豚ひき肉	人参、玉ねぎ、ゴーヤ、ナス 玉ねぎ、人参、水菜、枝豆  玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、ひよこ豆	マーマレードパンケーキ  小麦、乳、大豆、卵
7月20日(木)	洋風肉じゃが コールスロー マカロニポリタン オニオンスープ しそごはん	じゃが芋 マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉)  米	豚肉、豆(大豆)  チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、トマト、インゲン キャベツ、きゅうり、コーン、人参 玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、パセリ しそ	ココアプリン  乳
7月21日(金) ★うちなーメニュー★	ふーちゃんぶるー ひじき&キャベツ&しらすサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ アーサのみそ汁 麦ごはん 果物	ふ(小麦粉)  片栗粉 米、麦	豚肉、卵 しらす 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ キャベツ、ひじき、塩昆布 冬瓜、万能ねぎ アーサ、万能ねぎ	紅いモサターアング ギー  小麦、卵、大豆、乳
7月22日(土)	チキンの豆乳煮込み 洋風パンフキンサラダ ちくわの洋風磯揚げ 野菜スープ 白米	小麦粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉  米	鶏肉、豆乳(大豆) ハム(乳) ちくわ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、コーン パジル 季節の野菜	ひらやーちーず  小麦、卵、魚、大豆、乳
7月24日(月)	豚肉と野菜の甘酢あん きゅうりとツナサラダ 千切り大根 おくらと豆腐のみそ汁 麦ごはん 果物	片栗粉  米、麦	豚肉 ツナ(魚)  豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆 きゅうり、わかめ、えのき 大根、人参、万能ねぎ おくら、玉ねぎ	チョコパン  小麦、大豆、乳、卵
7月25日(火)	チキンとブロッコリーのトマト煮 ひじきの洋風サラダ かぼちゃコロッケ アルファベットマカロニスープ きびごはん	小麦粉、パン粉 マカロニ(小麦粉) 米、きび	鶏肉 鶏ささみ、チーズ(乳)  ソーセージ(乳)	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、トマト ひじき、人参、きゅうり かぼちゃ 人参、コーン、ほうれん草	黒糖もちもち蒸しパン  小麦、乳
7月26日(水)	野菜たっぷりチャブチェ わかめとカニカマサラダ ぎょうざ 冬瓜のコンソメスープ 白米 果物	白ゴマ、春雨  小麦粉 米	豚肉 カニカマ(卵) 豚肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ わかめ、キャベツ、コーン  冬瓜、ニラ、えのき	ココアパウンド  小麦、乳、卵、大豆
7月27日(木) ★国際料理★	鶏肉のメキシカンソース メキシカンサラダ チキン・ファヒータ アボカド入りスープ 豆ごはん	米	鶏むね肉  鶏ささみ ベーコン(乳、卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース、レッドキドニー ピーマン、パプリカ、玉ねぎ アボカド、玉ねぎ、トマト 枝豆	シナモン豆腐ドーナツ  小麦、大豆、乳、卵
7月28日(金)	カレーうどん 大根と野菜のサラダ クリーミーコロッケ カレースープ 麺 誕生日ケーキ	小麦粉 白ゴマ 小麦粉、パン粉  小麦粉	豚肉、油揚げ(大豆)    白ネギ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 大根、ブロッコリー、玉ねぎ、コーン  白ネギ	ちんすこう  小麦
7月29日(土)	魚と野菜のトマトソース味噌煮 キャベツとコーンのシーザーサラダ ナスミートグラタン 野菜のみそ汁 白米	米	白身魚、味噌(大豆)  牛・豚、チーズ(乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、えのき、しめじ、トマト、インゲン キャベツ、きゅうり、コーン ナス、玉ねぎ、トマト 季節の野菜	ヨーグルトケーキ  小麦、乳、大豆、卵
7月31日(月)	おろしハンバーグ ブロッコリーマヨサラダ テータースティック わかめのみそ汁 麦ごはん	すりごま、マヨネーズ(卵) じゃが芋  米、麦	牛・鶏(乳、大豆) 鶏ささみ  豆腐、味噌(大豆)	大根、万能ネギ ひじき、ブロッコリー、枝豆、コーン  玉ねぎ、わかめ	ジャムサンド  大豆、小麦

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

