

7月 給食献立表

2024年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質	
1	月	ふりかけごはん さわらの西京焼き さつまいもの甘辛生姜煮 わかめの酢の物 きのこの味噌汁	五平もち 牛乳 フルーツ	ふりかけ・さわら 淡色辛みそ 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・米 ごま	しょうが・きゅうり わかめ・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ メロン	本みりん こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢	473kcal 17.4g	574kcal 21.3g
2	火	ごはん 鶏肉のBBQソース 冬瓜の煮物 オクラの納豆和え もやしのおつゆ	米粉のりんごマフィン 牛乳 フルーツ	鶏もも 挽きわり納豆 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・米粉 無塩バター	にんにく・とうがん オクラ・キャベツ にんじん・だいずもやし 根菜ねぎ・りんご 干しぶどう・バナナ	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	470kcal 17.1g	591kcal 21.4g
3	水	ビビンバ風ごはん なすの甘辛炒め 春雨のおつゆ	じゃこおかかおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・普通はるさめ 米	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん なす・きゅうり・ま昆布 すいか	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 本みりん・食塩	523kcal 20.6g	620kcal 24.4g
4	木	とうもろこし御飯 豚玉煮 粉ふきいも 小松菜のごま和え 人参と水菜のおつゆ	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ	豚もも・調整豆乳 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま 米粉・調合油	ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾟｼﾞｬ たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・にんじん きょうな・えのきたけ 西洋かぼちゃ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・みりん・清酒 ベーキングパウダー	561kcal 19.8g	669kcal 23.5g
5	金	七夕そうめん 鮭と野菜のかき揚げ 和風サラダ	七夕ゼリー 牛乳 フルーツ	べにざけ ちりめんじゃこ 乳酸菌飲料 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ 車糖・かたくり粉 調合油・ごま油 車糖	にんじん・ミニトマト オクラ・たまねぎ ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾟ きゅうり キャベツ・寒天・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 穀物酢 ハワイアンブルー	433kcal 18.6g	526kcal 23.9g
6	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 キャベツのおひたし 大根の味噌汁	いちごのパンケーキ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・米粉 いちごジャム 調合油	しょうが・レモン にんじん・キャベツ 大根・こまつな・りんご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒 ベーキングパウダー	524kcal 18.2g	653kcal 24.5g
8	月	わかめごはん 鯖の塩焼き ごぼうの煮物 ほうれん草ののり和え なめこ汁	きつねおにぎり 焼きとうもろこし 牛乳 フルーツ	まさば・絹ごし豆腐 麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 ごま・米	わかめ・ごぼう ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり なめこ・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾟ すいか	食塩・本みりん こいくちしょうゆ	487kcal 19.3g	616kcal 24.5g
9	火	ごはん ブルコギ炒め 拌三絲 おくらの清汁	米粉クッキー 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	米・車糖・ごま油 緑豆はるさめ 無塩バター・米粉	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・きゅうり キャベツ・にんじん オクラ・わかめ えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	552kcal 18.5g	687kcal 24.5g
10	水	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー 小松菜のおすまし	ココアバナナケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・米粉・車糖 調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・西洋かぼちゃ オクラ・なす・トマト缶詰 にんじん・ブロッコリー こまつな・わかめ バナナ・メロン	カレーウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア	544kcal 17.9g	660kcal 22.1g
11	木	ごはん つくね焼き 大根の土佐煮 もやしのごま味噌和え すまし汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお削り節 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・ごま・米 車糖	たまねぎ・しょうが・大根 にんじん・だいずもやし にんじん・きゅうり えのきたけ・根深ねぎ りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢	454kcal 17.1g	548kcal 20.5g
12	金	納豆ごはん 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 キャベツの青海苔和え なすの味噌汁	フルーツゼリー 牛乳	糸引き納豆 しらす干し あこうだい・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・車糖	こねぎ・しょうが 日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり・なす たまねぎ・寒天 みかん缶詰・もも缶詰	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	337kcal 14.9g	418kcal 20.0g
13	土	ごはん 豚の胡麻煮 青海苔粉ふきいも ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁	スイートポテト 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・ごま・車糖 ごま油・じゃがいも さつまいも 無塩バター・ごま	あおのり・ほうれんそう にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	457kcal 17.2g	574kcal 23.3g
19	金	ごはん 鮭の風味焼き 大根のそぼろ煮 和風サラダ ほうれん草の味噌汁	かき氷ゼリー 牛乳 フルーツ	べにざけ 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 麦みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・ごま・車糖 調合油・ごま油 車糖	根深ねぎ・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・ほうれんそう にんじん・たまねぎ 寒天・ぶどう飲料・メロン	本みりん こいくちしょうゆ 食塩・清酒・穀物酢 カルピス	362kcal 17.6g	456kcal 24.5g