

7月 給食献立表

2025年

3才児未満 3歳児以上

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 15 29	火	ごはん 鶏肉のBBQソース 冬瓜の煮物 オクラの納豆和え 春雨とわかめのおつゆ	水ようかん フルーツ 牛乳	鶏もも 挽きわり納豆 こしあん・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 普通はるさめ	にんにく・とうがん オクラ・だいずもやし にんじん・わかめ 根深ねぎ・粉寒天 メロン	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩	366 kcal 16.7g	442kcal 20.4g
2 16 30	水	とうもろこし御飯 鮭の風味焼き さつまいもの甘辛生姜煮 れんこんの梅和え ほうれん草の味噌汁	高野豆腐ラスク フルーツ 牛乳	べにざけ かつお節・麦みそ 凍り豆腐 普通牛乳	米・ごま さつまいも・車糖 無塩バター	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・根深ねぎ しょうが・れんこん きゅうり・にんじん 梅干し・ほうれんそう たまねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん	441kcal 195g	558kcal 28.6g
3 17 31	木	ごはん 鶏肉の磯風焼き かぶ味噌煮 きゅうりとキャベツの塩昆布和え 小松菜のおつゆ	みたらしご飯 フルーツ 牛乳	鶏もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油・かたくり粉	あおのり・かぶ・きゅうり キャベツ・みょうが 塩昆布・こまつな たまねぎ・にんじん メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	437kcal 15.1g	539kcal 19.3g
4	金	夏野菜カレー ブロッコリー 七タおすまし	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 普通牛乳	米 そうめん・ひやむぎ 車糖	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 ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 バインアップル缶詰 みかん缶詰・メロン	カレールウ こいくちしょうゆ	447kcal 16.3g	565kcal 21.6g
5 19	土	そばろごはん ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁	鮭おにぎり フルーツ 牛乳	鶏ひき肉 かつお削り節 麦みそ・塩ざけ 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・キャベツ 日本かぼちゃ・わかめ バナナ	料理酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩	444kcal 14.7g	559kcal 20.6g
7 21	月	ふりかけごはん さばのみそ煮 大根と油揚げの煮物 にらのおひたし 豆腐のおつゆ	ひじきおにぎり 黒糖トマト フルーツ 牛乳	まさば・麦みそ 油揚げ・かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・黒砂糖	ふりかけ・しょうが・大根 にら・にんじん えのきたけ・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ ほしひじき・トマト・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	431kcal 16.9g	555kcal 24.4g
8 22	火	ごはん 鶏の照り焼き 金時豆 ツナとキャベツのごま和え じゃがいもとわかめの味噌汁	きなこトースト フルーツ 牛乳	鶏もも・うずら豆 まぐろ缶詰・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま じゃがいも・食パン 無塩バター グラニュー糖	しょうが・キャベツ 赤ピーマン・わかめ 根深ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	503kcal 20.1g	612kcal 25.1g
9 23	水	ビビンバ風ごはん わかめの和え物 にらときのこのおつゆ	かぼちゃ焼きドーナツ フルーツ 牛乳	豚ひき肉・しらす 絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・かたくり粉 米粉・無塩バター	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 キャベツ・きゅうり わかめ・にら 生しいたけ 西洋かぼちゃ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ペーキングパウダー	401kcal 14.6g	496kcal 19.0g
10 24	木	海苔の佃煮ご飯 さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃレーズン煮 ブロッコリーのマヨ和え なすの味噌汁	きつねおにぎり フルーツ 牛乳	さわら・麦みそ まぐろ缶詰・油揚げ 普通牛乳	米・車糖	焼きのり・根深ねぎ 日本かぼちゃ 干しぶどう・ブロッコリー にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ なす・たまねぎ ほうれんそう・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 マヨネーズ・ﾀｲﾌﾞ 調味料	486kcal 19.8g	611kcal 26.8g
11 25	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 もやしの海苔和え おくらの清汁	みそ蒸しパン フルーツ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・薄力粉・調合油 車糖・ごま・ごま油 ｷｬﾂｰﾐｯｸｽ	たまねぎ・トマト缶詰 だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・オクラ・わかめ 根深ねぎ・メロン	食塩・ケチャップ だし こいくちしょうゆ	431kcal 16.8g	533kcal 21.5g
12 26	土	カレー炒めごはん さつまいもの甘煮 キャベツのおひたし 大根の味噌汁	きなこおはぎ フルーツ 牛乳	豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも	たまねぎ・青ピーマン ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾌﾞﾙ・レモン こまつな・にんじん キャベツ・大根・メロン	カレー粉 こいくちしょうゆ 食塩	416kcal 14.1g	528kcal 19.7g
14 28	月	ゆかりごはん ぶりの照り焼き 大根の豚バラ煮 チンゲン菜の和え物 なめこ汁	じゃこおかおにぎり きゅうり漬け フルーツ 牛乳	ぶり・豚もも 絹ごし豆腐 麦みそ 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	大根・チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん・なめこ 根深ねぎ・きゅうり ま昆布・しょうが・バナナ	ゆかり・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・みりん 食塩・穀物酢	495kcal 20.8g	632kcal 29.3g
18	金	夏野菜カレー ブロッコリー すまし汁	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖	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 えのきたけ・根深ねぎ バインアップル缶詰 みかん缶詰・メロン 寒天・ぶどう飲料	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	436kcal 15.9g	524kcal 19.0g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。