

7月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	水	冷やしきつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりとわかめの酢の物	鮭おにぎり バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・塩ざけ 普通牛乳	干しうどん・車糖・かたくり粉 調合油・米・ごま	根深ねぎ・しょうが・あおのり 日本かぼちゃ・きゅうり・わかめ にんじん・バナナ	620 kcal 22.0 g
2 ・ 16	木	ドライカレー ぶどう豆 アスパラサラダ わかめスープ	白玉きな粉 メロン 牛乳	豚ひき肉・だいず・きな粉 普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 車糖・白玉粉・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 干しぶどう・アスパラガス キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 わかめ・根深ねぎ・メロン	572 kcal 20.6 g
3 17 31	金	ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根の煮物 酢みそ和え 茄子とオクラのみそ汁	チヂミ スイカ 牛乳	まさば・油揚げ・ささ身 麦みそ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 調合油・車糖・ごま油	しょうが・切干しだいこん にんじん・刻み昆布・にんじん きゅうり・なす・オクラ・にら すいか	524 kcal 20.8 g
4 ・ 18	土	ごはん 肉団子 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え 麩とねぎのすまし汁	しらす焼きおにぎり バナナ 豆乳	豚ひき肉・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・かつお削り節 しらす干し・豆乳	米・調合油・パン粉・車糖 焼きふ	たまねぎ・にんじん・ごぼう こまつな・キャベツ・根深ねぎ バナナ	548 kcal 18.9 g
6 ・ 20	月	マーボー丼 さつまいものレモン煮 春雨の和え物 もやしとわかめのすまし汁	黒糖蒸しまんじゅう メロン 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・さつまいも・車糖 緑豆はるさめ・薄力粉 黒砂糖	しょうが・たけのこ・にんじん 乾しいたけ・青ピーマン・レモン 干しぶどう・きゅうり・にんじん りょうとうもやし・わかめ・メロン	524 kcal 15.5 g
7 ・ 21	火	七夕そうめん 魚のカレー焼き 金時豆の煮物 ほうれん草のおひたし	五平もち スイカ 牛乳	めかじき・いんげんまめ かつお削り節・豆みそ 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・調合油 車糖・米・もち米・白ごま かたくり粉	オクラ・スイートコーン缶詰・にんじん ほうれんそう・にんじん・キャベツ すいか	552 kcal 22.0 g
8 ・ 22	水	ごはん 茄子とトマトのミートグラタン 枝豆 フレンチサラダ きのこスープ	ミルクもち いりこ バナナ 牛乳	豚ひき肉・プロセスチーズ ベーコン・普通牛乳・きな粉 煮干し	米・調合油・車糖・車糖 かたくり粉・黒砂糖	たまねぎ・トマト・なす・えだまめ キャベツ・きゅうり・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・バナナ	507 kcal 19.7 g
9	木	納豆ごはん 魚のパン粉焼き とうがんの煮物 ほうれん草のごまあえ 茄子と玉ねぎのみそ汁	お好み焼き メロン 牛乳	糸引き納豆・しろさけ・鶏卵 豆みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 車糖・ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり とうがん・ほうれんそう・にんじん キャベツ・なす・たまねぎ あおのり・メロン	504 kcal 23.8 g
10	金	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 もやしのナムル 大根といんげんのすまし汁	ゆでとうもろこし みたらしごぼう スイカ 牛乳	豚もも・油揚げ・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 かたくり粉	しょうが・ほしひじき・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・大根 さやいんげん・スイートコーン・ごぼう すいか	443 kcal 15.3 g
11 ・ 25	土	中華丼 にんじんしりしり きゃべつの浅漬け もやしと麩のみそ汁	ぼたぼた焼き バナナ 豆乳	豚もも・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・豆乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油・調合油 焼きふ・もち米	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん キャベツ・りょうとうもやし 焼きのり・バナナ	515 kcal 17.1 g
13 ・ 27	月	雑穀ごはん 鶏肉のみそ焼き なすの炒めもの 千草和え すまし汁(大根とねぎ)	レーズン蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	鶏もも・麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・ごま・ごま油・車糖 薄力粉	なす・青ピーマン・キャベツ にんじん・きゅうり・りょうとうもやし 大根・根深ねぎ・干しぶどう すいか	510 kcal 16.4 g
14 ・ 28	火	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが トマトとオクラの和え物 きゃべつと若めのみそ汁	枝豆おにぎり ぶどう 牛乳	しろさけ・豚もも・しらす干し 豆みそ・普通牛乳	米・薄力粉・調合油 有塩バター・じゃがいも 車糖・なたね油・ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト・オクラ キャベツ・わかめ・えだまめ ぶどう	601 kcal 23.9 g
30	木	赤飯 ハンバーグ チーズポテト ひじきサラダ 春雨スープ バナナ	かぼちゃケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・じゃがいも・車糖 ごま油・緑豆はるさめ 薄力粉・有塩バター・水 車糖	たまねぎ・ほしひじき・きゅうり キャベツ・にんじん・ほうれんそう バナナ・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ・寒天	651 kcal 20.6 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
549 kcal	19.9 g	14.0 g	181 mg	2.2 mg	178 μg	0.39 mg	0.30 mg	24 mg