

7月 給食献立表

2022年

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	金	ごはん 鶏のトマト煮 茹でブロッコリー 春雨の和え物 きゅうりとえのきのみそ汁	ゆでとうもろこし 大豆のかりんとう スイカ 牛乳	鶏もも・豆みそ・だいず 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 調合油	ブロッコリー・きゅうり・にんじん キャベツ・えのきたけ・スイコン すいか	503kcal 22.0g
2	土	豚あんかけ丼 だいごんのツナ煮 いんげんのおかか和え 豆腐とねぎのすまし汁	焼きおにぎり バナナ 牛乳	豚もも・まぐろ缶詰 かつお削り節・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根 きゅうり・根菜ねぎ・バナナ	555kcal 19.1g
4	月	ごはん 魚のカレー焼き じゃがいもと人参の煮物 フレンチサラダ 茄子とねぎのみそ汁	レーズン蒸しまんじゅう メロン 牛乳	めかじき・淡色辛みそ 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 車糖・薄力粉	にんじん・キャベツ・きゅうり なす・根深ねぎ・干しぶどう メロン	473kcal 18.3g
5	火	納豆ごはん 豚肉味噌いため 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎと水菜のすまし汁	鮭おにぎり スイカ 牛乳	糸引き納豆・豚もも・麦みそ 油揚げ・塩づけ・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 切干だいごん・にんじん 刻み昆布・きゅうり・わかめ キャベツ・たまねぎ・きょうな すいか	560kcal 21.8g
6	水	ごはん 鮭の塩焼き 南瓜の煮物 千草和え 大根としめじのみそ汁	お好み焼き バナナ 牛乳	しろさけ・油揚げ・豆みそ しらす干し・かつお節 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 薄力粉	西洋かぼちゃ・キャベツ にんじん・きゅうり・りょくとうもやし 大根・ぶなしめじ・根深ねぎ あおのり・バナナ	461kcal 20.9g
7	木	七夕そうめん 鶏肉の磯辺焼き 金時豆の煮物 ブロッコリーおかか和え	枝豆おにぎり メロン 牛乳	鶏もも・いんげんまめ かつお削り節・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・車糖 調合油・米	オクラ・スイコン缶詰・にんじん あおのり・ブロッコリー・えだまめ メロン	540kcal 23.2g
8	金	ごはん 豆腐のまご揚げ とうがんの煮物 にらとコーンの和え物 きゅうりと玉ねぎのすまし汁	しらす焼きおにぎり バナナ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 凍り豆腐・しらす干し 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・白ごま	しょうが・根深ねぎ・とうがんにら りょくとうもやし・スイコン キャベツ・たまねぎ・バナナ	563kcal 17.0g
9	土	マナーホー弁 さつまいものレモン煮 判三すー 麸とこねぎのみそ汁	マカロニきなこ スイカ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・さつまいも・車糖 焼きふ・マロニ・パゲティ 車糖	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・レモン・干しぶどう りょくとうもやし・きゅうり・にんじん こねぎ・すいか	489kcal 17.1g
11	月	ごはん さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおひたし 玉ねぎとえのきのみそ汁	五平もち メロン 牛乳	まさば・凍り豆腐 かつお削り節・豆みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・もち米・白ごま	しょうが・ほうれんそう・にんじん キャベツ・たまねぎ・えのきたけ メロン	590kcal 22.5g
12	火	夏野菜カレー ぶどう豆 ツナサラダ コーンとねぎのスープ	梅じゃこおにぎり バナナ 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず まぐろ缶詰・しらす干し	米・薄力粉・有塩バター 車糖・調合油・米	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・なす・りんご 干しぶどう・きゅうり・キャベツ スイコン缶詰・根深ねぎ 梅干し・バナナ	648kcal 21.4g
13	水	雑穀ごはん あじの生妻焼き きんぴらごぼう おくらのあえもの もやしと油揚げのみそ汁	黒糖蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	まあじ・かつお削り節 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・薄力粉 黒砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん・オクラ りょくとうもやし・すいか	456kcal 19.1g
14	木	スパゲティミートソース さつまいもブルー煮 織野菜サラダ わかめスープ	ぼたぼた焼き メロン 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ 普通牛乳	マロニ・パゲティ・薄力粉 なたね油・さつまいも・車糖 調合油・米・もち米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブルー・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・わかめ 根深ねぎ・焼きのり・メロン	622kcal 20.4g
21	木	そうめん 鶏肉の磯辺焼き 金時豆の煮物 ブロッコリーおかか和え	枝豆おにぎり メロン 牛乳	鶏もも・いんげんまめ かつお削り節・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・車糖 調合油・米	オクラ・スイコン缶詰・にんじん あおのり・ブロッコリー・えだまめ メロン	540kcal 23.2g
28	木	赤飯 ハンバーグ 粉ふきいも 和風サラダ ほうれん草とハムのスープ	バナナ りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳・ボンレスハム	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・じゃがいも 調合油・薄力粉・車糖 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・キャベツ・大根 にんじん・バナナ・ほうれんそう りんご飲料・寒天	603kcal 20.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
537 kcal	20.3 g	14.3 g	195 mg	2.3 mg	179 μg	0.43 mg	0.33 mg	33 mg