

# 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	(その他の食品)
1	水	なめたけごはん 鯖の塩焼き さつまいもの甘辛 生姜煮 おくらのお和え みそ汁(豆腐とワ カメ)	味噌たんぼ おしゃぶり昆布 フルーツ(リン ゴ) 牛乳	まさば・納豆 小麦粉・普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 さつまいも・米	えのきたけ・しょうが オクラ・にんじん キャベツ・焼きのり わかめ・根深ねぎ ま昆布・りんご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
2	木	五分つきごはん 蒸し豆腐 かぼちゃのブルー ン煮 ねばねば和え もやしとわかめの 味噌汁	ブルー味噌の焼き おにぎり じゃこのカリカリ フルーツ(ぶど う) 牛乳	木綿豆腐 焼ひき肉 焼きわり納豆 菜みそ・じゃこ 普通牛乳	米・かたくり粉 ごま油・砂糖・米 華糖・ごま	根深ねぎ・しょうが 根みつば 日本かぼちゃ・ブルー ン にんじん・こまつな キャベツ・だいずもやし わかめ・あおのり・ぶどう	こいくちしょうゆ 食塩
3	金	ふりかけごはん ししゃもやき じゃが芋の味噌煮 即席つけ なすの味噌汁	みたらしご飯 きゅうり漬け フルーツ(すい か) 牛乳	ふりかけ・ししゃも 菜みそ ちりめんじゃこ 油揚げ・普通牛乳	米・じゃがいも 華糖・ごま油・米 調合油・華糖 かたくり粉	にんじん・キャベツ きゅうり・レモン・なす たまねぎ・ほうれんそう ま昆布・しょうが・すいか	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
4	土	五分つきごはん 豚肉味噌いため 大根の金平 キャベツのえび和 え かぼちゃのおつゆ	お好みごはん 大豆の茶巾 フルーツ(ぶど う) 牛乳	豚もも・菜みそ ちりめんじゃこ 干しえび かつお節・だいず 普通牛乳	米・華糖・調合油 ごま油・上新粉 ごま	大根・にんじん 青ピーマン・キャベツ ほうれんそう 日本かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ・ブルー ン ぶどう	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
6	月	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐の煮物 味噌肉じゃが 小松菜のり和え なめこ汁	みどりもち 大学イモ フルーツ(パナ ナ) 牛乳	凍り豆腐・豚もも 菜みそ 納ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・華糖 じゃがいも・調合油 かたくり粉・華糖 さつまいも・ごま	焼きのり・にんじん たまねぎ・さやえんどう こまつな・キャベツ なめこ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん
7	火	そうめん きのこ鮭のかき 揚げ プチトマト 拌三絲	フルーツポンチ ごぼうスティック 牛乳	油揚げ・べにざけ 納ごし豆腐 調製豆腐 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ 華糖・ごま・上新粉 調合油 練豆はるさめ ごま油・白玉粉 かたくり粉	きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ・オクラ ほんじめじ・根みつば ミニトマト・キャベツ にんじん・ぶどう・すいか メロン・粉寒天 みかん飲料・ごぼう	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
8	水	カブの葉味噌ごはん 鶏の塩焼き ごぼうの味噌煮 もやしの海苔和え モロヘイヤとなめ このおつゆ	呉豆腐 じゃがいもス ティック フルーツ(パナ ナ) 牛乳	菜みそ・豚もも 豆腐・きな粉 普通牛乳	米・華糖・ごま油 ごま・かたくり粉 華糖・じゃがいも 上新粉	かぶ・レモン・ごぼう だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・モロヘイヤ なめこ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
9	木	五分つきごはん ぎせい豆腐 かぶ味噌煮 和風サラダ もやしの味噌汁	味噌かんぱ 甘辛いりこ フルーツ(メロ ン) 牛乳	焼ひき肉 納ごし豆腐 菜みそ ちりめんじゃこ 油揚げ・凍干し 普通牛乳	米・華糖・調合油 ごま油・米・ごま 華糖	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・かぶ きゅうり・キャベツ だいずもやし・メロン	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢
10	金	大豆そぼろご飯 さんまの煮付け 白いんげん豆のこ ま和え もやしと春雨の和 え物 かぶのおつゆ	じゃがいものおや こ 黒糖トマト フルーツ(パナ ナ) 牛乳	だいず・さんま いんげんまめ 普通牛乳	米・華糖・ごま ごま油 普通はるさめ じゃがいも・黒砂糖	生しいたけ・しょうが だいずもやし・きゅうり にんじん・かぶ・わかめ ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ・かぶ にんじん・キャベツ 青ピーマン・トマト バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 中濃ソース
11	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き さつまいもレーズ ン煮 キャベツの青海苔 和え 大根の味噌汁	カルシウムお焼 き かぼちゃの茶巾 フルーツ(すい か) 牛乳	豚もも・油揚げ 菜みそ さつまいも・ちり めんじゃこ 干しえび・きな粉 普通牛乳	米・華糖・調合油 さつまいも・華糖 上新粉・華糖	しょうが・干しぶどう レモン・ほうれんそう にんじん・キャベツ あおのり・大根・こまつな たまねぎ・青ピーマン 日本かぼちゃ・すいか	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
13	月	納豆ごはん あじのしょう油焼 き ナスの味噌炒め 切り干し大根の炒 り煮 味噌ちゃんこ汁	焼きとうもろこ しのり塩ごぼう フルーツ(ぶど う) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・まあじ 菜みそ・油揚げ 豚もも・木綿豆腐 普通牛乳	米・華糖・調合油	こねぎ・なす 切り干しだいこん にんじん・青ピーマン 大根・ごぼう・にんじん 根深ねぎ・ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ あおのり・ぶどう	こいくちしょうゆ 食塩
14	火	五分つきごはん 鶏肉のみそ焼き 冬瓜のきのこあん 華風和え さつまい	刻みのりおにぎ り きゅうりの味噌漬 け フルーツ(メロ ン) 牛乳	豚もも・菜みそ しらす干し・塩ざけ 普通牛乳	米・調合油・ごま 華糖・かたくり粉 練豆はるさめ ごま油・さつまいも	とうがん・生しいたけ ぶなじめじ・にんじん キャベツ・きゅうり 乾しいたけ・根深ねぎ ごぼう・焼きのり・メロン	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
21	火	五分つきごはん 鯖の塩焼き 冷やしトマト 拌三絲 わかめのおつゆ	小松菜わかめの おにぎり ごぼうスティック フルーツ(メロ ン) 牛乳	べにざけ 普通牛乳	米・練豆はるさめ 華糖・ごま油・ごま かたくり粉・調合油	トマト・きゅうり・キャベツ にんじん・わかめ 根深ねぎ ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ・かぶ ごぼう・メロン	穀物酢 こいくちしょうゆ
22	水	小松菜味噌ごはん 鶏の塩焼き ごぼうの味噌煮 もやしの海苔和え モロヘイヤとなめ このおつゆ	りんごかん じゃがいもス ティック フルーツ(パナ ナ) 牛乳	菜みそ・豚もも 普通牛乳	米・華糖・ごま油 ごま・華糖 じゃがいも・上新粉	こまつな・レモン・ごぼう だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・モロヘイヤ なめこ・根深ねぎ・寒天 りんご飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩

## ☆今月の平均給食と栄養量☆

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
757 kcal	24.4 g	16.3 g	283 mg	3.4 mg	200 μg	0.58 mg	0.38 mg	36 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。