

7月 給食献立表

2023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 15 29	土	麻婆丼 切干大根のマヨサラダ じゃがいもわかめの味噌汁	じゃこおかおにぎり 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・牛乳 木綿豆腐 みそ・ちりめんじゃこ まぐろ缶詰・麦みそ かつお削り節	米・ごま油・車糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん・根深ねぎ 切干しだいこん にんじん・きゅうり スイート缶詰・わかめ フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒 マヨネーズタイプ調味料	489kcal 18.9g	590kcal 22.10g
3 31	月	なめたけごはん 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろあん ほうれん草ののり和え 大根の味噌汁	芋玉 牛乳 フルーツ	まさば・鶏ひき肉 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 じゃがいも さつまいも・上新粉 調合油	えのきたけ ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり 大根・こまつな フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩・清酒	421kcal 16.4g	555kcal 23.3g
4 18	火	ごはん 豚肉の味噌いため 金時豆 小松菜のおひたし 豆腐のおつゆ	五平もち 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ うずら豆 かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま	こまつな・にんじん キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	461kcal 17.5g	577kcal 23.3g
5	水	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 ココロコオクラ 牛乳	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 きゅうり・オクラ・寒天 にんじん・たまねぎ スイート缶詰・キャベツ にんにく・すいか・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 穀物酢	357kcal 17.5g	427kcal 21.4g
6 20	木	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き かぼちゃレーズン煮 もやしの和え物 キャベツの味噌汁	とうもろこしおにぎり きゅうりの味噌漬 牛乳 フルーツ	鶏もも・生揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま	にんにく・日本かぼちゃ 干しぶどう・フルーツ ほうれんそう・にんじん だいずもやし・しょうが キャベツ・ほんしめじ スイート缶詰・きゅうり	マヨネーズタイプ調味料 本みりん こいくちしょうゆ 清酒・カレー粉 食塩	487kcal 17.9g	614kcal 22.10g
7 21	金	ふりかけごはん ハンバーグ コーンバター ブロッコリーおかか和え 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 木綿豆腐 かつお削り節 豆乳・普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・無塩バター 米粉・調合油	ふりかけ・たまねぎ にんじん・スイート缶 ブロッコリー・こまつな 大根・根深ねぎ・バナナ フルーツ	食塩・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア	464kcal 16.3g	556kcal 19.7g
8 22	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 大根の土佐煮 小松菜のごま和え なめこ汁	おさつバター 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま さつまいも 無塩バター	しょうが・大根・にんじん こまつな・にんじん キャベツ・なめこ 根深ねぎ・フルーツ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	470kcal 17.5g	577kcal 23.1g
10 24	月	海苔の佃煮ご飯 さわらの西京焼き 南瓜の甘煮 キャベツのおひたし 根菜汁	塩マヨポテト 牛乳 フルーツ	さわら・淡色辛みそ しらす干し かつお削り節 豚もも・普通牛乳	米・車糖 さつまいも じゃがいも かたくり粉・調合油	焼きのり・日本かぼちゃ にんじん・キャベツ 大根・にんじん・フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 マヨネーズタイプ調味料	389kcal 17.5g	477kcal 22.3g
11 25	火	ごはん ブルコギ炒め 拌三絲 豆腐の味噌汁	きつねおにぎり 焼きとうもろこし フルーツ	豚もも・絹ごし豆腐 麦みそ・油揚げ	米・車糖・ごま油 緑豆はるさめ	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 えのきたけ・わかめ スイート缶詰・フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢	423kcal 17.3g	534kcal 22.4g
12	水	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー おくらのおつゆ	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	鶏もも・豆乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・調合油 かたくり粉	しょうが・にんにく 西洋かぼちゃ・なす・オクラ トマト缶詰・たまねぎ にんじん・ブロッコリー スイート缶詰・オクラ・フルーツ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ マヨネーズタイプ調味料	432kcal 18.6g	532kcal 23.4g
13 27	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもの甘辛煮 わかめの和え物 冬瓜入り豚汁	チーズおかおにぎり きゅうり漬 牛乳 フルーツ	鶏もも・豚もも 麦みそ プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・マーマレード缶 さつまいも・車糖 ごま油・じゃがいも	しょうが・キャベツ きゅうり・わかめ とうがん・にんじん 根深ねぎ・ま見布 フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢	506kcal 19.2g	615kcal 24.2g
14 28	金	そぼろごはん 赤魚の磯照り焼き 大根と油揚げの煮物 ねばねば和え きのこ汁	かぼちゃ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・あかうお 油揚げ 挽きわり納豆 豆乳・普通牛乳	米・車糖・米粉 無塩バター	焼きのり・あおのり 大根・にんじん こまつな・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・フルーツ えのきたけ・かぼちゃ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー	417kcal 17.7g	496kcal 21.4g
19	水	納豆ごはん 鮭の風味焼き 和風サラダ もやしのおつゆ	フルーツゼリー ココロコオクラ 牛乳	糸引き納豆・しらす べにざけ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま・車糖 ごま油・車糖 かたくり粉・調合油	こねぎ・根深ねぎ・寒天 にんじん・きゅうり キャベツ・だいずもやし えのきたけ・にんにく みかんジュース・オクラ みかん缶・もも缶	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	342kcal 17.9g	416kcal 22.7g
26	水	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー おくらのおつゆ	パフェ 牛乳	鶏もも・豆乳 アイスクリーム 普通牛乳	米・調合油・米粉 車糖・グラニュー糖	しょうが・にんにく かぼちゃ・なす・オクラ トマト缶詰・たまねぎ にんじん・ブロッコリー コン缶・みかん缶・バナナ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	486kcal 15.0g	597kcal 19.1g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。