

# 7月 給食献立表

2025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<br>たんぱく質   |
|---------------|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1<br>15<br>29 | 火 | ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>とうがんのそぼろ煮（1日：なす）<br>おくらの梅肉和え<br>ほうれん草と麩のみそ汁      | けんさん焼き<br>バナナ<br>牛乳                           | まあじ・鶏ひき肉<br>淡色辛みそ・麦みそ<br>普通牛乳            | 米・薄力粉・パン粉<br>調合油・車糖・かたくり粉<br>焼きふ                                 | とうがん・オクラ・にんじん<br>キャベツ・梅干し・ほうれんそう<br>しょうが・バナナ・（1日：なす）                      | 575kcal<br>21.5g |
| 2<br>16<br>30 | 水 | 豚丼<br>じゃがいもと人参の煮物<br>判三スー<br>きゃべつと椎茸のすまし汁                          | 青菜じゃこおにぎり<br>ゆでとうもろこし<br>牛乳                   | 豚もも・ちりめんじゃこ<br>普通牛乳                      | 米・調合油・車糖<br>じゃがいも・ごま油・米                                          | たまねぎ・にんじん<br>りよくとうもやし・きゅうり<br>にんじん・キャベツ・生しいたけ<br>こまつな・スイートコーン             | 516kcal<br>19.0g |
| 3<br>17<br>31 | 木 | ごはん<br>鮭のチーズ焼き<br>切干大根の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>しめじとたまねぎのみそ汁             | ひじきおにぎり<br>メロン<br>牛乳                          | しろさけ・プロセスチーズ<br>油揚げ・かつお削り節<br>淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・調合油・車糖・米                                                       | 切干しだいこん・にんじん<br>刻み昆布・こまつな・キャベツ<br>ぶなしめじ・たまねぎ<br>ほしひじき・メロン                 | 501kcal<br>22.4g |
| 4<br>18       | 金 | 夏野菜カレー<br>ぶどう豆<br>織野菜サラダ<br>ハムとちんげん菜のスープ                           | 黒糖蒸しまんじゅう<br>スイカ<br>牛乳                        | 豚もも・普通牛乳・だいず<br>ロースハム                    | 米・薄力粉・有塩バター<br>車糖・調合油・黒砂糖                                        | たまねぎ・にんじん<br>西洋かぼちゃ・ズッキーニ<br>りんご・干しぶどう・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・大根<br>チンゲンサイ・すいか | 544kcal<br>18.8g |
| 5<br>19       | 土 | ごはん<br>鶏肉の磯辺焼き<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜とコーンの和え物<br>茄子と玉ねぎのみそ汁             | ツナおにぎり<br>バナナ<br>麦茶                           | 鶏もも・凍り豆腐・豆みそ<br>まぐろ缶詰                    | 米・車糖・調合油                                                         | あおのり・こまつな・スイートコーン<br>キャベツ・にんじん・なす<br>たまねぎ・バナナ                             | 535kcal<br>19.9g |
| 7             | 月 | 七夕そうめん<br>かじきのマーマレード焼き<br>さつまいもレーズン煮<br>きゅうりとわかめの酢の物               | 焼肉おにぎり<br>メロン<br>牛乳                           | まかじき・豚ひき肉<br>普通牛乳                        | そうめん・ひやむぎ<br>マーマレード・薄力粉<br>なたね油・さつまいも・車糖<br>米・調合油                | オクラ・スイートコーン缶詰・にんじん<br>干しぶどう・きゅうり・わかめ<br>にんじん・キャベツ・しょうが<br>メロン             | 527kcal<br>24.8g |
| 8<br>22       | 火 | ごはん<br>ゴーヤチャンプル<br>南瓜の煮物<br>トマトとオクラの和え物<br>きゃべつとほうれん草のすまし汁         | 鮭おにぎり<br>枝豆<br>スイカ<br>牛乳                      | 木綿豆腐・豚ひき肉<br>かつお削り節・しらす干し<br>塩ざけ・普通牛乳    | 米・調合油・車糖・ごま油<br>ごま                                               | にがうり・にんじん<br>西洋かぼちゃ・トマト・オクラ<br>キャベツ・ほうれんそう・えだまめ<br>すいか                    | 555kcal<br>19.8g |
| 9<br>23       | 水 | 納豆ごはん<br>さわらの照り焼き<br>（9日：赤魚の煮つけ）<br>なすのカレー炒め<br>三色和え<br>冬瓜とえのきのみそ汁 | 焼きおにぎり<br>メロン<br>牛乳                           | 糸引き納豆・さわら<br>ベーコン・淡色辛みそ<br>麦みそ・普通牛乳      | 米・車糖・調合油<br>なたね油・ごま油                                             | こまつな・根深ねぎ・焼きのり<br>しょうが・なす・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・とうがん・えのきたけ<br>メロン             | 567kcal<br>22.3g |
| 10            | 木 | 雑穀ごはん<br>松風焼き<br>みそじゃが<br>ほうれん草ののり和え<br>きゃべつともやしのすまし汁              | ホットケーキ<br>バナナ<br>牛乳                           | 鶏ひき肉・豚ひき肉<br>木綿豆腐・豆みそ<br>普通牛乳            | 米・きび・押麦・ひえ<br>あわもち・とうもろこし<br>パン粉・車糖・調合油・ごま<br>じゃがいも・薄力粉<br>有塩バター | たまねぎ・しょうが・ほうれんそう<br>にんじん・キャベツ・焼きのり<br>りよくとうもやし・バナナ                        | 559kcal<br>20.5g |
| 11<br>25      | 金 | ごはん<br>鶏のトマト煮<br>ひじきの煮物<br>和風サラダ<br>豆腐とおくらのみそ汁                     | お好み焼き<br>スイカ<br>牛乳                            | 鶏もも・油揚げ・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・しらす干し<br>かつお節・普通牛乳 | 米・車糖・かたくり粉<br>調合油・薄力粉                                            | ほしひじき・にんじん・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・オクラ<br>根深ねぎ・あおのり・すいか                         | 478kcal<br>20.6g |
| 12<br>26      | 土 | ごはん<br>豚肉しょうが焼き<br>生揚げの煮物<br>野菜のみそドレッシング和え<br>えりんぎと玉ねぎのすまし汁        | チキンライスおにぎり<br>バナナ<br>牛乳                       | 豚もも・生揚げ・豆みそ<br>鶏ひき肉・普通牛乳                 | 米・調合油・車糖                                                         | しょうが・にんじん・キャベツ<br>にんじん・りよくとうもやし<br>エリンギ・たまねぎ・青ピーマン<br>バナナ                 | 587kcal<br>24.6g |
| 14<br>28      | 月 | なすのミートソースパゲティ<br>金時豆の煮物<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ                     | 中華おこわ<br>ライスクッキー<br>（さくら・もみじ組のみ）<br>メロン<br>牛乳 | 豚ひき肉<br>バルメザンチーズ<br>いんげんまめ・鶏ひき肉<br>普通牛乳  | マギーパゲティ・薄力粉<br>なたね油・車糖・米・もち米                                     | たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ<br>青ピーマン・なす・キャベツ<br>きゅうり・スイートコーン・わかめ<br>根深ねぎ・乾しいたけ・メロン    | 597kcal<br>23.9g |
| 24            | 木 | 赤飯 ミートローフ<br>青のり粉ふき芋<br>フレンチサラダ<br>ベーコンとねぎのスープ<br>バナナ              | ドーナツ<br>みかんゼリー<br>牛乳                          | あずき・豚ひき肉<br>鶏ひき肉・絹ごし豆腐<br>ベーコン・普通牛乳      | 米・もち米・ごま・パン粉<br>調合油・車糖・じゃがいも<br>薄力粉・有塩バター                        | たまねぎ・にんじん・あおのり<br>キャベツ・きゅうり・根深ねぎ<br>バナナ・みかん飲料・寒天                          | 584kcal<br>18.1g |

## ☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 545 kcal | 21.2 g | 14.2 g | 192 mg | 2.3 mg | 152 μg | 0.32 mg | 0.23 mg | 15 mg |

※献立は食材の都合により変わることがあります