

7月 給食献立表

2026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	冷やしわかめうどん 鶏の天ぷら 野菜のごまみそ和え	けんさん焼き スイカ 牛乳	鶏もも・麦みそ・普通牛乳	干しうどん・薄力粉・調合油 白ごま・車糖・ごま油・米	わかめ・にんじん・根深ねぎ キャベツ・りよくとうもやし・きゅうり しょうが・すいか	585kcal 20.1g
2 16 30	木	ごはん 鮭のごまみそ焼き かぼちゃとインゲンの煮物 おくら酢の物 茄子と玉ねぎのすまし汁	枝豆ごはん バナナ 牛乳	しろさけ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・白ごま	西洋かぼちゃ・さやいんげん きゅうり・オクラ・キャベツ・なす たまねぎ・えだまめ・バナナ	519kcal 21.3g
3 17 31	金	夏野菜キーマカレー 金時豆の煮物 即席漬け 冬瓜とハムのスープ	黒糖バンケーキ メロン 牛乳	豚ひき肉・いんげんまめ ロースハム・普通牛乳	米・調合油・薄力粉・車糖 黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン ズッキーニ・なす・キャベツ にんじん・きゅうり・とうがん メロン	511kcal 19.8g
4 18	土	豚あんかけ丼 じゃがいもと人参の煮物 梅肉あえ 豆腐とねぎのみそ汁	お好み焼き バナナ 麦茶	豚もも・木綿豆腐・豆みそ しらす干し・かつお節	米・調合油・車糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・梅干し・根深ねぎ あおのり・バナナ	460kcal 17.7g
6	月	ごはん あじの生姜焼き とうがんのそぼろ煮 織野菜サラダ 小松菜と人参のみそ汁	ひじきのやきおにぎり メロン 牛乳	まあじ・鶏ひき肉 淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉	しょうが・とうがん・キャベツ きゅうり・にんじん・大根 こまつな・ほしひじき・メロン	526kcal 20.6g
7	火	★七夕メニュー★ 七夕そうめん 鶏肉の磯辺焼き 短冊サラダ	七夕蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	鶏もも・ロースハム 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・車糖 調合油・薄力粉 さつまいも	オクラ・スイートコーン缶詰・にんじん あおのり・大根・きゅうり・すいか	470kcal 20.3g
8 22	水	納豆ごはん さわらのカレー焼き ナスの味噌炒め いんげんのごまあえ きゃべつとしめじのすまし汁	ばたばた焼き ゆでとうもろこし 牛乳	糸引き納豆・さわら・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま もち米	モロヘイヤ・オクラ・焼きのり なす・さやいんげん・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・スイートコーン	580kcal 23.3g
9	木	スパゲティミートソース ぶどう豆 わかめの酢の物 ベーコンとじゃがいものスープ	チャーハンおにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず ベーコン・ロースハム 普通牛乳	7加ニ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・車糖・じゃがいも 米・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・干しぶどう・きゅうり わかめ・キャベツ・根深ねぎ バナナ	658kcal 25.9g
10 24	金	ごはん いわしのパン粉焼き 切干大根の煮物 きゃべつのおひたし なめこ汁	炊き込みごはんおにぎり スイカ 牛乳	まいわし・油揚げ しらす干し・かつお削り節 絹ごし豆腐・麦みそ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・キャベツ・なめこ 根深ねぎ・ごぼう・乾しいたけ すいか	606kcal 23.1g
11 25	土	ごはん 鶏のトマト煮 生揚げの煮物 にらともやしの和え物 茄子とオクラのみそ汁	豚みそおにぎり バナナ 麦茶	鶏もも・生揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・車糖・かたくり粉 調合油・白ごま	にんじん・にら・りよくとうもやし スイートコーン・なす・オクラ・バナナ	537kcal 20.5g
13 27	月	雑穀ごはん かじきの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草ののり和え いんげんとなえのきのすまし汁	マカロニきなこ スイカ 牛乳	まかじき・油揚げ・きな粉 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし・車糖 調合油・7加ニ・スパゲティ	ほしひじき・にんじん ほうれんそう・キャベツ・焼きのり さやいんげん・えのきたけ すいか	443kcal 22.0g
14 28	火	ごはん ポークチャップ ゴーヤチャンプル 冷やしトマト きゃべつと人参のみそ汁	鮭おにぎり 大豆のかりんとう 牛乳	豚もも・木綿豆腐 豚ひき肉・かつお削り節 淡色辛みそ・塩ざけ だいず・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・ごま かたくり粉・車糖	たまねぎ・にがり・にんじん トマト・キャベツ	649kcal 28.9g
21	火	そうめん 鶏肉の磯辺焼き 三色和え	蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	鶏もも・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・車糖 調合油・白ごま・ごま油 薄力粉	オクラ・スイートコーン缶詰・にんじん あおのり・キャベツ・きゅうり すいか	462kcal 19.4g
23	木	★誕生会★ 赤飯 ミートローフ さつまいもブルー煮 わかめの和え物 春雨スープ・バナナ	キャロットケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 調合油・車糖・さつまいも 緑豆はるさめ・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・にんじん・ブルー わかめ・キャベツ・きゅうり モロヘイヤ・バナナ・みかん飲料 寒天	624kcal 18.2g

☆ 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
543 kcal	21.7 g	14.3 g	173 mg	2.4 mg	128 μg	0.32 mg	0.23 mg	12 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります