

7月 給食献立表

2026年

3歳児未満 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)	エネルギー たんぱく質	
1 15	水	ごはん ブルコギ炒め ほうれん草のツナ和え さつま汁	メロンパン風スコーン 牛乳 フルーツ	豚もも・まぐろ缶詰 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 さつまいも 無塩バター お砂糖・ミックス グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・ほうれんそう りょくとうもやし 乾しいたけ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・だし・米酢	443kcal 17.5g	548kcal 23.3g
2 16 30	木	ごはん 鮭の漬け焼き 肉じゃが わかめの酢の物 冬瓜の清汁	五平もち 牛乳 フルーツ	べにざけ・豚もも 麦みそ・普通牛乳	米・じゃがいも 車糖・調合油・ごま	しょうが・にんじん たまねぎ・さやえんどう きゅうり・わかめ キャベツ・とうがん えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢	452kcal 18.7g	541kcal 22.2g
3	金	天の川ライス 和風サラダ そうめん入り清汁	おほしさまゼリー 牛乳	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 そうめん・ひやむぎ	スイートコーン・にんじん オクラ・きゅうり キャベツ・スイートコーン缶詰 寒天・オレンジ飲料 もも缶詰・みかん缶詰 メロン	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	354kcal 15.1g	476kcal 21.0g
4 18	土	豚丼 キャベツの青海苔和え 切干大根の味噌汁	さつまいもおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり 切干しだいこん・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩	474kcal 18.1g	629kcal 24.6g
6 20	月	麻婆丼 わかめの和え物 小松菜のおすまし	きなこトースト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす きな粉・普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・食パン 無塩バター グラニュー糖	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・こまつな・フルーツ たまねぎ・えのきたけ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	480kcal 19.5g	590kcal 25.2g
7 21	火	海苔の佃煮ご飯 さばのみそ煮 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のごまあえ かぶと麩のおつゆ	とうもろこしおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・ごま 焼きふ	焼きのり・しょうが・大根 ほうれんそう・にんじん キャベツ・かぶ 根深ねぎ・スイートコーン ま昆布・きゅうり・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢	452kcal 16.8g	580kcal 23.6g
8 22	水	ごはん 鶏のごま照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え おくら味噌汁	高野豆腐ラスク 牛乳 フルーツ	鶏もも・鶏ひき肉 まぐろ缶詰・麦みそ 凍り豆腐 普通牛乳	米・ごま・車糖 調合油・かたくり粉 無塩バター	しょうが・とうがん ブロッコリー・にんじん スイートコーン・オクラ えのきたけ・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ マヨネーズ・タイブ調味料	450kcal 19.2g	590kcal 28.4g
9 23	木	なめたけごはん 赤魚の照り焼き かぼちゃのブルン煮 もやしの海苔和え 豆腐のおつゆ	チーズおかかおにぎり 牛乳 フルーツ	あこうだい 絹ごし豆腐 ブロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま ごま油	えのきたけ 日本かぼちゃ・ブルン だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・カットわかめ たまねぎ・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 清酒・食塩	437kcal 17.7g	540kcal 24.2g
10 24	金	ごはん 豚玉煮 なすの甘辛炒め オクラの納豆和え ほうれん草の味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも 挽きわり納豆 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま	たまねぎ・しょうが・なす オクラ・キャベツ にんじん・ほうれんそう バナナ	こいくちしょうゆ みりん・清酒 本みりん・食塩	443kcal 17.6g	561kcal 25.9g
11 25	土	ミートソーススパゲティ コロコロサラダ わかめのおつゆ	塩マヨポテト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 普通牛乳	マヨネーズ・タイブ調味料 調合油・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん にんにく・きゅうり スイートコーン缶詰・わかめ バナナ	ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ だし・食塩 マヨネーズ・タイブ調味料	397kcal 16.1g	513kcal 22.6g
13 27	月	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	クリームチーズトースト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 クリームチーズ 普通牛乳	米・普通はるさめ 食パン・車糖	しょうが・にんにく たまねぎ・西洋かぼちゃ ズッキーニ・なす トマト缶詰・にんじん ブロッコリー・フルーツ ほうれんそう・レモン	カレールー・食塩 こいくちしょうゆ	451kcal 18.3g	558kcal 22.3g
14 28	火	シシジュシー さわらのバター醤油焼き さつまいもの甘辛生姜煮 拌三絲 なすの味噌汁	きつねおにぎり 焼きとうもろこし 牛乳 フルーツ	豚もも・さわら 麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・無塩バター さつまいも・車糖 緑豆はるさめ ごま油・じゃがいも	にんじん・刻み昆布 しょうが・きゅうり キャベツ・なす たまねぎ・スイートコーン メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢	514kcal 21.0g	634kcal 27.8g
17 31	金	三色丼 和風サラダ おくらのおつゆ	フルーツゼリー 牛乳	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま油	ほうれんそう スイートコーン缶詰・もも缶 にんじん・きゅうり キャベツ・オクラ たまねぎ・寒天・みかん缶	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	313kcal 13.8g	420kcal 19.3g
29	水	ごはん ブルコギ炒め ほうれん草のツナ和え さつま汁	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	豚もも・まぐろ缶詰 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・車糖・ごま油 さつまいも・米粉 調合油 ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・ほうれんそう りょくとうもやし 乾しいたけ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・だし・米酢 ベーキングパウダー 食塩	473kcal 17.6g	582kcal 23.2g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。