

2023年



7月 給食献立表



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	土	ラーメン ギョウザ りんごゼリー	牛 乳 厚切りバームクーヘン	焼き豚・なるど・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯・餃子 なたね油・バームクーヘン	たまねぎ・りよくとんやし・キャベツ・こねぎ にんじん・スイートコーン缶詰 りんご缶詰	525kcal 18.8g
3	月	豚骨煮 三色ごま和え 甘夏缶	粉 乳 ★シュガーラスクパン	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳	さといも・黒砂糖・オリーブ油・車糖 ごま・食パン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・大根・さやいんげん ほうれんそう・りよくとんやし なつみかん缶詰	469kcal 26.5g
4	火	カントリースープ 手作りしゅうまい パナナ	粉 乳 ★サクサククッキー	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・豚ひき肉 はんぺん・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・有塩バター オリーブ油・しゅうまいの皮 かたくり粉・車糖・ごま油・薄力粉	にんじん・大根・ほうれんそう・キャベツ こねぎ・ほんしめじ・たまねぎ・パナナ	487kcal 22.6g
5	水	栄養金平 ふくさ焼き りんご	粉 乳 ★大学芋	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・ほしひじき・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・さつまいも・水あめ なたね油・ごま	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・さやいんげん・りんご	463kcal 21.3g
6	木	魚のごま味噌焼き キャベツの酢の物 じゃが芋の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★マヨコーンピザ	麦みそ・かに風味かまぼこ・鶏卵 わかめ・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン・エダムチーズ	白身魚・車糖・ごま・ごま油 じゃがいも・ピザクラスト・オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ パインアップル缶詰・スイートコーン	474kcal 28.5g
7	金	七夕そうめん チュウリップ唐揚げ メロンクリームゼリー	粉 乳 ★バナナクレープ	ロースハム・鶏卵・鶏手羽先 脱脂粉乳・ホイップクリーム	そうめん・ひやむぎ・なたね油 メロンゼリー・クレープシート ミルクチョコレート	きゅうり・オクラ・にんじん・トマト・こねぎ パナナ	469kcal 22.7g
8	土	切り干し大根の煮物 ふりかけ 南瓜のみそ汁 りんごゼリー	牛 乳 UFOパン	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・油揚げ わかめ・麦みそ・煮干し・普通牛乳	車糖・オリーブ油・ふりかけ ロールパン	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・西洋かぼちゃ・こねぎ りんご缶詰	452kcal 21.1g
10	月	麻婆豆腐 春巻き パイナップル	麦 茶 ★塩昆布おにぎり ★白菜の浅漬け	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・塩昆布	車糖・かたくり粉・オリーブ油・春巻 なたね油・めし・ごま	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・パインアップル缶詰・はくさい	472kcal 16.3g
11	火	ヒレカツ アスパラソテー 大根と人参のみそ汁 甘夏缶	粉 乳 ブッチンプリン	豚ヒレ・鶏卵・ベーコン・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 カスタードデッシング	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・アスパラガス・大根・こねぎ なつみかん缶詰	461kcal 28.1g
12	水	筑前煮 ビーマン昆布 麩と野菜の味噌汁 パナナ	粉 乳 ★人参ケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・昆布つくだ煮 カットわかめ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	さといも・オリーブ油・車糖・焼きふ ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 青ピーマン・えのきたけ・こねぎ・パナナ	476kcal 22.3g
13	木	ベーコンとキャベツのスープ メンチカツ オレンジ	粉 乳 棒チーズ 星たべよ煎餅	ベーコン・うずら卵水煮缶詰 脱脂粉乳・プロセスチーズ	さといも・じゃがいも・オリーブ油 なたね油・甘辛せんべい	にんじん・こまつな・キャベツ・こねぎ ほんしめじ・日本かぼちゃ・なす バレンシアオレンジ	433kcal 21.9g
14	金	鰻の照り焼き 春雨の酢の物 トマト 豆腐の味噌汁 すいか	粉 乳 ★たまごサンド	ぶり・さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・絹ごし豆腐・カットわかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	車糖・緑豆はるさめ・ごま油・食パン マヨネーズ	きゅうり・にんじん・トマト こねぎ・すいか	488kcal 29.1g
15	土	ナポリタンスパゲッティ さわやかキャベツ オニオン中華スープ りんごゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	ベーコン・かに風味かまぼこ 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・ごま ビスケット	たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご缶詰	448kcal 14.9g
18	火	カレー風味肉じゃが 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	豚もも・うずら卵水煮缶詰・べにざけ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	じゃがいも・車糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こねぎ バレンシアオレンジ	467kcal 28.9g
19	水	ひじきハンバーグ ポパイソテー パイナップル オニオン中華スープ	粉 乳 ☆フライドポテト	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 ほしひじき・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油・ごま フライドポテト	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 パインアップル缶詰	474kcal 21.4g
20	木	白身魚の竜田揚げ 春雨とかに蒲鉾の酢の物 じゃが芋の味噌汁 パナナ	粉 乳 ★りんごゼリー	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 寒天	白身魚・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 じゃがいも	きゅうり・にんじん・こねぎ・パナナ りんご缶詰・りんご飲料	468kcal 24.7g
21	金	冷やし中華 豆腐の揚げボール みかん缶	粉 乳 ★スイートポテト	ロースハム・鶏卵・鶏ひき肉 さくらえび・木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏卵・クリーム・普通牛乳	中華めん・車糖・オリーブ油 かたくり粉・なたね油・さつまいも 有塩バター	きゅうり・りよくとんやし・にんじん・トマト にら・みかん缶詰	467kcal 21.3g
22	土	さつま汁 小松菜のサラダ ピーチゼリー	牛 乳 ミニメロンパン	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ ベーコン・普通牛乳	さといも・じゃがいも オリーブ油・マヨネーズ メロンパン	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りよくとんやし・こねぎ・こまつな・もも缶詰	462kcal 17.6g
24	月	春雨と豚肉の炒め物 クリームコロッケ オレンジ	粉 乳 ★いちごジャムマフィン	豚もも・蒸しかまぼこ・鶏卵・脱脂粉乳 ヨーグルト	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 コロッケ・なたね油・ホットケーキミックス 有塩バター・いちごジャム	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ バレンシアオレンジ	472kcal 19.7g
25	火	【お誕生会】 ピラフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 海老のチリソース スマイルポテト メロン 三種入りきのこスープ	バナッパアイスクリーム	いんげんまめ・鶏もも・蒸しかまぼこ むきエビ・煮干し・アイスクリーム	オリーブ油・かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・車糖・フライドポテト	にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ スイートコーン・きゅうり・にんにく・根深ねぎ メロン・生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ	556kcal 18.4g
26	水	ミートボール酢豚 ふりかけ 豆腐の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★チョコサンド	ウインナー・うずら卵水煮缶詰 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	なたね油・車糖・かたくり粉 オリーブ油・ふりかけ・食パン ミルクチョコレート	にんじん・青ピーマン・たまねぎ ヤングコーン・生しいたけ・こねぎ パインアップル缶詰	480kcal 20.7g
27	木	白身魚のフライ ホウレン草の白和え トマト じゃが芋の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★ホットケーキ	鶏卵・木綿豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳・ホイップクリーム	薄力粉・パン粉・なたね油・白身魚 車糖・ごま・じゃがいも・ホットケーキミックス メープルシロップ・ミルクチョコレート 有塩バター	ほうれんそう・にんじん・トマト・こねぎ バレンシアオレンジ	488kcal 29.5g
28	金	ポークカレー マカロニサラダ ヤクルト	麦 茶 元気ヨーグルト アンパンマン煎餅	豚ばら・鶏卵 ロースハム 蒸しかまぼこ	じゃがいも・オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ヤクルト・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ ブロッコリー・福神漬・きゅうり スイートコーン缶詰	463kcal 12.7g
29	土	冷やしうどん チキンナゲット 巨峰	牛 乳 ドーナツ	ロースハム・鶏卵・普通牛乳	うどん・チキンナゲット・なたね油 ドーナツ	きゅうり・にんじん・トマト・ぶどう	479kcal 14.1g
31	月	野菜の田舎煮 ベーコンポテトパイ風 パナナ	粉 乳 ★サブレックッキー	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵	さといも・オリーブ油・車糖 ぎょうざの皮・じゃがいも・マヨネーズ なたね油・薄力粉・有塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん・大根 パナナ	484kcal 19.6g

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。

・25日(火) お誕生会・・・お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

※ 食中毒の発生しやすい時期になりました。たんぼぼ・つくし・ひまわり組さんは、白ご飯を冷ましてから、お弁当のふたをするようにしましょう。

(お弁当箱やお箸・箸入れなども、キッチンハイターなどを使用して除菌し、食中毒予防対策をしましょう。)

