

7月 給食献立表

令和6年

後・完了期

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)
1	月	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	わかめおにぎり 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 わかめふりかけ	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
2	火	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	レーズンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり カットわかめ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
3	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま 乾燥ひじき・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
4	木	バターロール(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ ツナサラダ 種なしブルーン 牛乳(完了) ミルク(後期)	おかかおにぎり お茶	豚もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) かつお節 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	バターロールパン(完了) じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ・車糖 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり・キャベツ 種無しブルーベリー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・番茶
5	金	ちらし寿司 ゆかり和え すまし汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 昆布だし
6	土	デイキャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
8	月	ごはん たらの味噌焼き 酢の物 すまし汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
9	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・レタス 寒天	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
10	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛乳(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・パイン缶	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
11	木	ごはん たらのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・キザミノリ パイン缶・もも缶	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
12	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ミートローフ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	ハニーロール(完了) 乾燥ひじき 絞豆腐・顆粒コンソメ わかめふりかけ 合挽ミンチ(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・えのきたけ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・番茶
13	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ 番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
15	月	海の日 (休園日)					
16	火	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし かつお・昆布だし
17	水	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	五平餅おやき 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 たけや味噌 すりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・なす・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
18	木	ごはん たらの照り焼き おかか和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
19	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 貝だくさんスープ 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 丸パン(完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり りんご	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
20	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
22	月	ごはん たらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	わかめおにぎり 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 わかめふりかけ 冷凍グリーンピース	切干だいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
23	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 きざみのり和え すまし汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・りょくとうもやし キザミノリ・たまねぎ ほうれんそう	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
24	水	夏野菜カレー さわやかサラダ	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 大豆水煮・顆粒コンソメ かたくり粉・調合油 ホットケーキミックス いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ 黄パプリカ・なす・キャベツ きゅうり	カレー粉・ケチャップ・清酒 みかん缶・穀物酢・食塩
25	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	さつま芋スティック 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・いりごま・車糖 麩・さつまいも	キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
26	金	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 大豆サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	夕焼けおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	食パン(完了)・牛肉(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・トマト	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 番茶 かつお・昆布だし
27	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子 米・車糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
29	月	ごはん たらの塩焼き ゆかり和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	はくさい・りょくとうもやし にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし	
30	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかか和え スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖・冷凍コーン ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
31	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) 酢の物 みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・ごま油・車糖 さつまいも	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・りょくとうもやし・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 みかん缶 煮干しだし

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	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	食塩相当量
393 kcal	17.2 g	10.0 g	61.8 g	183 mg	1.8 mg	155 μg	0.34 mg	0.27 mg	21 mg	1.4 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。