

7月 給食献立表

令和8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	水	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) おかつ和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	かつお節 淡色辛みそ 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 車糖・さつまいも じゃがいも・かたくり粉 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
2	木	ごはん たら味の味噌焼き 酢の物 すまし汁	りんごゼリー 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	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう りんご飲料・寒天	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
3	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・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 種無しブルー	食塩・穀物酢・麦茶
4	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
6	月	ごはん たらマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・マヨドレ・乾燥ひじき 車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
7	火	ちらし寿司 和え物 すまし汁	ケーキ 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・麩 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・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩 こいくちしょうゆ 昆布だし かつお・昆布だし
8	水	カレーライス さわやかサラダ 煮りんご	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
9	木	ごはん たら焼焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 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・じゃがいも 調合油	あおのり・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ なす・りよくとうもやし	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) 大豆サラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) かたくり粉・調合油 大豆水煮・マヨドレ 顆粒コンソメ 米(後期)	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ・もも缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶
11	土	中華丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶 煮干しだし
13	月	ごはん たら西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ぶどうゼリー 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 冷凍グリーンピース さつまいも・麩	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
14	火	ごはん チンジャオロース 和え物 みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 淡色辛みそ 粉ミルク(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・かたくり粉 顆粒コンソメ ホットケーキミックス いりごま・すりごま 牛肉(完了)	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ はくさい・きゅうり・なす りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
15	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スープ	りんごケーキ 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 かたくり粉 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・きゅうり 白菜・カットわかめ えのきたけ・りんご缶	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
16	木	ごはん たら照り焼き きざみのり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ・カットわかめ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
17	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) ポークヒーンズ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	豚もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ドッグパン(完了) じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ 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・りんご ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
18	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし
20	月	海の日 (休園日)					
21	火	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	パンケーキ 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・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ パン缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢 煮干しだし
22	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 じゃがいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なめこ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
23	木	ごはん たらコーンマヨ焼き ゆかり和え みそ汁	ピーチゼリー 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・冷凍コーン・マヨドレ 車糖	キャベツ・りよくとうもやし にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・えのきたけ もも缶・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
24	金	食パン(完了) ごはん(後期) ポトフ ポテトサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	食パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・冷凍コーン マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー きゅうり	食塩・穀物酢・麦茶
25	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	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	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
27	月	ごはん たら塩焼き きざみのり和え みそ汁	みかんゼリー 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・さつまいも	キャベツ・りよくとうもやし にんじん キザミノリ たまねぎ・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
28	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	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・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
29	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	小豆ケーキ 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・かたくり粉 車糖・ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	なす・たまねぎ にんじん・きゅうり りよくとうもやし 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 煮干しだし
30	木	ごはん たら味噌焼き おかつ和え すまし汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖・ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん ほうれんそう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
31	金	丸パン(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) さつまいもサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏ミンチ(後期) 赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	牛肉(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 車糖・たけや味噌・すりごま 米(後期・完了) 丸パン(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 ミックス・ジタル	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶

☆今月の平均給食と栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
412 kcal	17.4 g	11.8 g	62.2 g	190 mg	1.7 mg	209 μg	0.29 mg	0.29 mg	22 mg	1.5 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。