

令和7年7月 献 立 表

日				曜	献立名		あか		黄		みどり		調味料	栄養価
					午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	火	牛乳 お菓子	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ わかめスープ	牛乳 パイナップルマフィン オレンジ	牛乳 鶏もも肉 ハム 豆乳	米 ごま油 砂糖 はるさめ 油 ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり カットわかめ パイン缶 パインアップルジュース オレンジ	しょうゆ 中華だしの素 水 食塩	Ene. : 490kcal P : 18.1g F : 18.2g C : 67.9g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.8g			
2	16	30	水	牛乳 お菓子	ごまかけごはん 豆腐チャンプル(こまつな) だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき)	牛乳 グレープゼリー(2、16日) ゆでとうもろこし(30日) お菓子	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 削り節 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 片栗粉 油 砂糖 お菓子	こまつな だいこん にんじん コーン かぼちゃ えのきたけ ぶどうジュース 粉かんとん とうもろこし	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 494kcal P : 21.8g F : 16.3g C : 72.5g Ca : 367mg 食塩相当量 : 1.7g			
3	17	31	木	牛乳 お菓子	鶏とごぼうの味噌パスタ じゃがいもとパプリカのツナマリネ オクラスープ	牛乳 きつねにぎり バナナ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ごぼう パプリカ(赤) オクラ バナナ	水 みりん しょうゆ 食塩 酢 コンソメ かつおだし汁	Ene. : 463kcal P : 22.6g F : 13.9g C : 69g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.2g			
4	18		金	牛乳 お菓子	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(生揚げ・だいこん)	牛乳 お菓子 マスカットゼリー	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ	米 砂糖 白いりごま お菓子 マスカットゼリー	ほうれんそう にんじん だいこん	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩 ケチャップ	Ene. : 454kcal P : 21.1g F : 15.5g C : 62g Ca : 358mg 食塩相当量 : 1.8g			
5	19		土	牛乳 お菓子	豚丼 ひじきの煮物(油揚げ) みそ汁(こまつな・キャベツ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 プチゼリー お菓子	しょうが たまねぎ にんじん ひじき キャベツ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし汁	Ene. : 490kcal P : 22.7g F : 16.2g C : 68.6g Ca : 308mg 食塩相当量 : 1.6g			
7	行事食	七夕	月	牛乳 お菓子	天の川カレー キャベツとパプリカのサラダ	りんごジュース 七夕そうめん コーンのおぼしさま	牛乳 豚ひき肉 ハム	米 油 砂糖 そうめん コーンのおぼしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン オクラ トマト ビュッラー キャベツ パプリカ(黄) きゅうり	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 しょうゆ 食塩 かつおだし汁	Ene. : 462kcal P : 19.4g F : 17.4g C : 62.6g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.5g			
8	22		火	牛乳 お菓子	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(かぼちゃ・麴)	牛乳 豆乳きなこマフィン バナナ	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) きな粉 豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり かぼちゃ バナナ	しょうゆ かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 499kcal P : 21.4g F : 17g C : 70.5g Ca : 319mg 食塩相当量 : 1.5g			
9	23		水	牛乳 お菓子	ごはん 豚とごぼうの和風炒め ゆでとうもろこし みそ汁(にんじん・わかめ)	牛乳 鮭とこまつなごはん りんご	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鮭ほぐし身	米 油 マスカットゼリー 白いりごま	ごぼう とうもろこし にんじん カットわかめ こまつな りんご	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 491kcal P : 20.6g F : 14.4g C : 73.8g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.5g			
10	24		木	牛乳 お菓子	パン 鶏のトマト缶煮込み キャベツのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 こざかな納豆チャーハン バナナ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 挽きわり納豆 食べる小魚	パン 油 砂糖 マヨドレ 米 ごま油	えのきたけ トマト缶 キャベツ にんじん コーン たまねぎ オクラ バナナ	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 酢	Ene. : 459kcal P : 22.5g F : 17.2g C : 59.8g Ca : 334mg 食塩相当量 : 1.5g			
11			金	牛乳 お菓子	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(こまつな・高野豆腐)	牛乳 お菓子 オレンジ	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐	米 砂糖 じゃがいも 油 お菓子	にんじん こまつな オレンジ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだし汁 水	Ene. : 472kcal P : 23.8g F : 13.2g C : 70.7g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.5g			
12	26		土	牛乳 お菓子	焼き鳥丼 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	たまねぎ 焼きのり かぼちゃ にんじん グリーンピース ほうれんそう	みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene. : 478kcal P : 19.8g F : 15.1g C : 72.1g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.4g			
14	28		月	牛乳 お菓子	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(切干し・なす)	牛乳 鶏そぼろごはん バナナ	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 切干大根 なす 葉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 482kcal P : 21.5g F : 15.5g C : 69.1g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.4g			
25	特別食		金	牛乳 お菓子	とうもろこしごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(高野豆腐・キャベツ)	牛乳 豆乳コーンケーキ メロン	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐 豆乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	コーン にんじん キャベツ メロン あおのり	食塩 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 465kcal P : 20.8g F : 14.9g C : 66.7g Ca : 311mg 食塩相当量 : 1.5g			
給食MEMO										目標値		月平均値		
太陽ギラギラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:国土交通省・環境省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。										Ene.(エネルギー)		484kcal 484kcal		
＜今月の行事料理:7日(月)＞お昼は天の川に見立てた「天の川カレー」、午後おやつは機織り(はたおり)の糸に例えてそうめんを入れた「七夕そうめん」を提供予定です。										P(タンパク)		18.1g 20.7g		
今月の食育テーマは「とうもろこし」。とうもろこしの甘味をそのまま感じられるゆでとうもろこしや、コーンを使った料理をいつもより多めに取り入れております。特別食の25日(金)では「とうもろこしごはん」「豆乳コーンケーキ」を提供予定です。										F(脂質)		15.6g 14.5g		
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										C(炭水化物)		67g 68.1g		
										Ca(カルシウム)		229mg 258mg		
										食塩相当量		1.6g 1.8g		