

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
1	土	ナポリタン もやしのごま酢和え わかめと豆腐のスープ	麦茶 りんご 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー・絹ごし豆腐	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり カットわかめ・寒天・ぶどう飲料
3	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き レンコンのごまサラダ すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・きな粉・しろさけ・麦みそ 木綿豆腐・アイスクリーム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・れんこん かいわれだいこん・ぶなしめじ・わかめ
4	火	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・牛もも・ロースハム・麦みそ 鶏卵	米・調合油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス	りんご・青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん・えのきたけ こねぎ・ごまつな
5	水	豚バラごぼう井 キャベツとツナのサラダ みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 カレーチーストースト	ヨーグルト・豚ばら・まぐろ缶詰・麦みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	車糖・米・じゃがいも・食パン マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン カットわかめ
6	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節 ウインナー	ビスケット・米・車糖・ごま ホットケーキミックス	りんご・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・ほうれん草・たまねぎ
7	金	冷やしそうめん いなり寿司 オクラのサラダ オレンジ	牛乳 スティックパン 牛乳 七夕ゼリー	普通牛乳・ロースハム・鶏卵・油揚げ でんぶ・まぐろ缶詰・ゼラチン	ロールパン・手延そうめん・ひやむぎ 米・車糖・ごま	きゅうり・さやえんどう・オクラ・にんじん スイートコーン・バレンシアオレンジ・りんご飲料
8	土	みそラーメン ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ワカメおにぎり	豚もも・麦みそ・ベーコン	中華めん・車糖・ごま・じゃがいも 調合油・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・たまねぎ バレンシアオレンジ・カットわかめ
10	月	米飯 さばの竜田揚げ 納豆和え みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・まさば・挽きわり納豆 麦みそ・ゼラチン	米・かたくり粉・調合油・じゃがいも	バナナ・しょうが・ほうれん草・にんじん ブラックマッペもやし・ほんしめじ・こねぎ ぶどう飲料
11	火	米飯 麻婆豆腐 スパゲッティサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・ロースハム 牛乳	米・調合油・車糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ごま	いちご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー・ほんしめじ 塩昆布・梅干し
12	水	米飯 えのきたつね カレー風味のジャーマンポテト みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま かたくり粉・車糖・じゃがいも・調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・しょうが キャベツ・カットわかめ
13	木	塩豚丼 ほうれん草とエノキのごま和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚もも・淡色辛みそ ベーコン・プロセスチーズ	車糖・米・ごま油・ごま・ホットケーキミックス 調合油	寒天・みかん缶詰・こねぎ ブラックマッペもやし・たまねぎ・レモン ほうれん草・にんじん・えのきたけ キャベツ・ほんしめじ・カットわかめ
14	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ほうれん草とチーズの	普通牛乳・豚かた肉 パルメザンチーズ	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま ホットケーキミックス	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・こねぎ・ほうれん草
15	土	肉うどん ブロッコリーのサラダ りんご	麦茶 オレンジ 麦茶 ゆかりおにぎり	牛もも	うどん・米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ こねぎ・ブロッコリー・にんじん・トマト スイートコーン缶詰・りんご・しそ
18	火	米飯 魚のパン粉焼き コールスローサラダ きのこスープ	牛乳 バナナ 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・しら・パルメザンチーズ ゼラチン	米・マーガリン・パン粉	バナナ・バゼリ・キャベツ・きゅうり・にんじん トマト・スイートコーン缶詰・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ・みかん缶詰
19	水	米飯 カレーマヨチキン パプリカとツナのきんぴら 豆腐のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 きのおにぎり	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油	ぶどう飲料・寒天・赤ピーマン・黄ピーマン 青ピーマン・たまねぎ・にんじん・こねぎ にんじん・えのきたけ・ほんしめじ 生しいたけ
20	木	炒り豆腐どんぶり 和風サラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 にんじんクッキー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 麦みそ・豆乳	ロールパン・米・調合油・車糖 マーガリン・薄力粉	生しいたけ・にんじん・にら・キャベツ ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・たまねぎ
21	金	米飯 トンカツ かぼちゃサラダ ポトフ スイカ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・豚ロース・鶏卵・ロースハム 混合ソーセージ	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・じゃがいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・すいか・もも缶詰 パイナップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰
22	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれん草 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・キャベツ・バレンシアオレンジ 塩昆布・梅干し
24	月	米飯 カレームニエル 筑前煮 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・きな粉・まさば・鶏もも 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 マーガリン・さといも・調合油・車糖	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう たまねぎ・カットわかめ・こねぎ
25	火	米飯 トマトすき焼き 切干大根の酢物 すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 かぼちゃのパンドケ	ヨーグルト・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・調合油・車糖・ごま・焼きふ 薄力粉	はくさい・にんじん・ほんしめじ・生しいたけ トマト・こねぎ・切干だいこん・きゅうり えのきたけ・わかめ・西洋かぼちゃ
26	水	親子丼 かみかみサラダ みそ汁	牛乳 りんごかん 牛乳 ぶっかけそうめん	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・蒸しかまぼこ	米・車糖・ごま油・そうめん・ひやむぎ	寒天・りんご飲料・たまねぎ・こねぎ 焼きのり・きゅうり・スイートコーン・にんじん ごぼう・オクラ・乾しいたけ
27	木	ロールパン オムレツ キャベツとウインナーの炒め物 豆乳スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 塩焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ウインナー 豆乳・豚ばら	コーンフレーク・ロールパン・調合油 中華めん・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・大根 ほんしめじ
28	金	米飯 牛肉の柳川風 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・牛もも・鶏卵・麦みそ ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・ごま油・ごま・いちごジャム	たまねぎ・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・ほんしめじ・カットわかめ
29	土	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーの梅肉和え もやしのスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 青りんごゼリー	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・トマト缶詰・グリーンピース にんじん・ブロッコリー・梅干し ブラックマッペもやし・きくらげ・にら りんご飲料・寒天
31	月	米飯 さばのごま照り焼き がんもどきの煮物 豚汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	普通牛乳・まさば・がんもどき・豚もも 淡色辛みそ・きな粉	ビスケット・米・ごま・車糖・さといも 食パン・マーガリン	にんじん・さやえんどう・大根・ごぼう こねぎ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
491 kcal	19.1 g	16.3 g	252 mg	1.6 mg	198 μg	0.29 mg	0.41 mg	29 mg	3.7 g	1.8 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。