

2024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 月	米飯 さばの竜田揚げ キャベツとひじきのサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 黒ごまボンデケーキ	ヨーグルト・まさば・まぐろ缶詰・妻みそ 普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま 白玉粉・ホットケーキミックス・じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん・おかひじき たまねぎ・ほんしめじ・カットわかめ
2 火	米飯 マーメレード焼き 鶏肉のマーメレード焼き 豆腐チャンプルー きのこスープ	牛乳 りんご 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 妻みそ	米・マーメレード・調合油・車糖 食パン・マーガリン・グラニュー糖	りんご・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ セロリー・にんじん
3 水	米飯 ボークチャップ もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 たくあんのおにぎり	普通牛乳・豚ロース・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・妻みそ・かつお削り節	米・調合油・ごま油・ごま	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・キャベツ・えのきたけ こねぎ・たくあん漬け・しそ
4 木	豚みそ丼 小松菜の納豆和え すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚もも・妻みそ 挽きわり納豆・かつお削り節	米・車糖・焼きふ・有塩バター・調合油 ホットケーキミックス・ごま	パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ こまつな・にんじん・だいずもやし ぶなしめじ・わかめ
5 金	冷やしそうめん いなり寿司 オクラのマヨサラダ オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 七夕ゼリー	普通牛乳・きな粉・蒸しかまぼこ でんぶ・油揚げ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖 そうめん・ひやむぎ・米・車糖・ごま	にんじん・乾しいたけ・こねぎ・きやえんどう オクラ・きゅうり・スイートコーン パレンシアオレンジ・粉寒天・ぶどう飲料
6 土	きのこスパゲティ ほうれん草のごまあえ 野菜スープ	麦茶 バナナ 麦茶 みかんゼリー	豚もも・ベーコン・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・ほうれん草・にんじん キャベツ・みかん缶詰
8 月	米飯 魚のパン粉焼き 厚揚げと小松菜の煮物 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんとチーズのス	普通牛乳・ぎんだら・パルメザンチーズ 厚揚げ・ベーコン	ビスケット・米・マーガリン・パン粉 車糖・じゃがいも・ホットケーキミックス 調合油	パセリ・こまつな・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・キャベツ・たまねぎ
9 火	夏野菜のキーマカレー ひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 数アスク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま・食パン・マーガリン マヨネーズ	なす・たまねぎ・にんじん・黄ピーマン 赤ピーマン・青ピーマン・トマト・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・ブラックマッペもやし きくらげ・にら
10 水	米飯 えのきつくね 和風サラダ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	米・ごま・かたくり粉	バナナ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・キャベツ・にんじん 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・ぶなしめじ・わかめ・塩昆布 梅びしお
11 木	豚バラごぼう丼 切干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 お好みパン	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・妻みそ・かつお削り節	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	パレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが ごぼう・切干しだいこん・きゅうり・にんじん ほんしめじ・カットわかめ・キャベツ・あおのり
12 金	米飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム	車糖・米・調合油・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・ごま・薄力粉 有塩バター・コーンフレーク	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰 えのきたけ・生しいたけ・きくらげ・にら 干しぶどう
13 土	肉うどん もやしのごま和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・車糖・ごま油・ごま・米	りんご・たまねぎ・カットわかめ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・パレンシアオレンジ・しそ
16 火	米飯 豚肉とニラの炒め物 もやしの梅和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 プリン	ゼラチン・普通牛乳・豚もも・妻みそ	米・車糖・調合油・ごま油・ごま じゃがいも・マーガリン	いちご・たまねぎ・にら・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・こねぎ
17 水	米飯 タンドリーチキン ほうれん草とエノキのごま和え 豆腐のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・ウインナー・プロセスチーズ	車糖・米・ごま・食パン	みかん缶詰・にんにく・しょうが・ほうれん草 にんじん・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ 青ピーマン
18 木	米飯 トマト焼き 春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 おにぎり	普通牛乳・きな粉・牛かた・木綿豆腐 ロースハム・しらす干し・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま・ごま油	にんじん・はくさい・トマト・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・こまつな
19 金	豚みそ丼 キャベツのごま酢あえ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 お豆腐カップケーキ	普通牛乳・豚もも・妻みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	米・車糖・焼きふ・ホットケーキミックス 調合油	りんご・たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・ぶなしめじ・わかめ・バナナ
20 土	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお節	中華めん・調合油・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン にんじん・ブロッコリー・バナナ・こまつな
22 月	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・妻みそ	コーンフレーク・米・車糖・調合油・ごま 食パン・いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・ごぼう・こねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ
23 火	米飯 カレーニエール ひじきの煮物 キャベツのスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・まさば・さつま揚げ・だいず ベーコン・絹ごし豆腐・きな粉	米・薄力粉・マーガリン・車糖 ホットケーキミックス・調合油	オレンジ飲料・寒天・ほしひじき・にんじん ほんしめじ・キャベツ
24 水	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁	牛乳 数アスク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・妻みそ 油揚げ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 じゃがいも	たまねぎ・こねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・えのきたけ・カットわかめ にんじん・ほしひじき
25 木	牛丼 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・妻みそ	米・車糖・ごま・ごま油	パレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ きやいんげん・こまつな・えのきたけ にんじん・ほんしめじ・カットわかめ ぶどう飲料・寒天
26 金	ピラフ 鶏のから揚げ チップスサラダ ポトフ すいか	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツボンチ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも 混合ソーセージ	ビスケット・米・有塩バター・かたくり粉 調合油・ポテトチップス・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・グリーンピース しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん ぶなしめじ・すいかもも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
27 土	きつねうどん 豚野菜炒め バナナ	牛乳 ぶどうゼリー 麦茶 ゆかりおにぎり	普通牛乳・油揚げ・蒸しかまぼこ 豚もも	うどん・調合油・米	ぶどう飲料・寒天・こねぎ・ほうれん草 青ピーマン・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・にんじん・バナナ しそ
29 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨マヨサラダ わかめとエノキのスープ	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・しろさけ・妻みそ ロースハム・普通牛乳 パルメザンチーズ	車糖・米・普通はるさめ・食パン マヨネーズ	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ
30 火	米飯 みそマヨチキン コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏もも・妻みそ べにざけ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト スイートコーン缶詰・チンゲンサイ・にんじん 生しいたけ・こねぎ・しそ
31 水	塩豚丼 ナムル みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・妻みそ ゼラチン	米・ごま油・ごま・車糖・いちごジャム	りんご・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・カットわかめ

☆ 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
493 kcal	19.6 g	15.8 g	268 mg	1.8 mg	217 μg	0.33 mg	0.41 mg	23 mg	3.6 g	2.0 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。