

2025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	火	米飯 豚ひき肉とズッキーニの中華炒め 春雨サラダ オクラスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・豚ひき肉・厚揚げ・さき身	お菓子・米・ごま油・車糖 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス 有塩バター	ズッキーニ・にんじん・スイートコーン・きゅうり きくらげ・オクラ・たまねぎ・レモン
2	水	ガバオ風そぼろライス シーチキンサラダ ブロッコリースープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 まぐろ缶詰・ウインナー	米・調合油・車糖・かたくり粉・薄力粉 マーガリン	バナナ・青ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ スイートコーン缶詰・水・きゅうり・キャベツ・トマト スイートコーン・ブロッコリー
3	木	米飯 カレイの煮つけ けんちょう わかめとえのきのみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 フルーツサンドコッペ	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ 木綿豆腐・油揚げ・鶏もも・絹ごし豆腐 麦みそ・ホイップクリーム	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 コッペンパン	しょうが・ほうれんそう・にんじん・大根 えのきたけ・カットわかめ・もも缶詰 みかん缶詰
4	金	米飯 ポークチャップ コールスローサラダ BLTスープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 きなこバタートースト	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら 鶏もも・まぐろ缶詰・ベーコン・きな粉	米・無塩バター・ごま・食パン 有塩バター・車糖	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・レタス・トマト・水
5	土	和風スパゲティ ほうれん草スープ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 ポップコーン・おさつ	まぐろ缶詰	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・スイートコーン・もも缶詰
7	月	七夕にゆめん 鶏肉としめじの甘酢照り焼き ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 牛乳 七夕ゼリー	鶏もも・鶏もも・かつお削り節 普通牛乳	塩せんべい・そうめん・ひやむぎ かたくり粉・車糖・調合油・ゼリー 氷糖みつ	乾しいたけ・トマト・にんじん・オクラ スイートコーン・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 バナナ・寒天
8	火	カレーライス かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 鮎子のスティックパイ	普通牛乳・牛もも・さきいか・こしあん	コーンフレーク・めし・じゃがいも ごま油・パイ皮	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰
9	水	ねぎ塩豚丼 なめたけ和え すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 桃のヨーグルト	普通牛乳・豚ばら・ヨーグルト	ソーダクラッカー・米・ごま油・塩こうじ・ごま 車糖・焼きふ	たまねぎ・レモン・根菜ねぎ・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・えのきたけ こねぎ・もも缶詰
10	木	米飯 白身フライ キャベツとツナのサラダ 冬瓜スープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・まだら・まぐろ缶詰 アイスクリーム	米・薄力粉・パン粉・調合油・ごま	パレンシアオレンジ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・しろすり・スイートコーン
11	金	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 バナナ・ハウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	お菓子・米・塩こうじ・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	こねぎ・切干しいたけ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・ごまつな・バナナ
12	土	焼きそば オニオンコンソメスープ フルーツ(バナナ)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 ミニサラダ・きなこ餅煎	豚もも・ウインナー	塩せんべい・中華めん・調合油 お菓子	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン・水 バナナ
14	月	わかめごはん さばのおろし煮 千草和え けんちん汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 もちもちチーズパン	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・プロセスチーズ	ビスケット・米・かたくり粉・車糖・ごま 白玉粉・ホットケーキミックス	カットわかめ・大根・こねぎ・キャベツ ほうれんそう・ブラックマッペもやし にんじん・ごぼう・にんじん・水
15	火	コッペンパン 洋風チーズポークステーキ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 星たべよ 麦茶 たこやき	普通牛乳・豚もも・豚ばら パルメザンチーズ・まぐろ缶詰・まだら かつお節	塩せんべい・コッペンパン・じゃがいも 車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ・米粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・オクラ・こねぎ・あおりの
16	水	夏野菜のスタミナ牛丼 もやしと胡瓜のさっぱり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ビスコ 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・牛もも・牛ばら・かつお節 油揚げ・麦みそ	お菓子・調合油・ごま油・米 青じそドレッシング・カスタードブレィング	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・なす ブラックマッペもやし・きゅうり・ゆず 西洋かぼちゃ
17	木	米飯 鰹のカレー揚げ 海藻サラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ココアクリームクラッカー	ヨーグルト・かつお・絹ごし豆腐 普通牛乳・ホイップクリーム	車糖・米・かたくり粉・調合油 青じそドレッシング・ソーダクラッカー	キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ごまつな にんじん
18	金	米飯 酢鶏 大根サラダ ほうれん草の中華スープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・スイートコーン・大根・きゅうり・トマト ほうれんそう・ブラックマッペもやし
19	土	ナポリタン コンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ぼたぼた庵・白い風船	ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン
22	火	とんこつラーメン 中華風酢の物 フルーツ(リンゴ)	牛乳 コーンフレーク 麦茶 塩昆布おにぎり	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰	コーンフレーク・中華めん・ごま・ラード 緑豆はるさめ・車糖・ごま油・米	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ きゅうり・にんじん・りんご・塩昆布
23	水	鶏肉と茄子の蒲焼き丼 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ミルフィーユ	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆 ホイップクリーム	ソーダクラッカー・米・調合油・かたくり粉 車糖・パイ皮	なす・たまねぎ・こねぎ・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ 乾しいたけ・バナナ
24	木	米飯 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 星たべよ 牛乳 豆乳きな粉クッキー	普通牛乳・しろさけ・鶏もも 絹ごし豆腐・麦みそ・調製豆乳 きな粉	塩せんべい・米・塩こうじ・調合油 車糖・さつまいも・薄力粉・マーガリン	ごぼう・にんじん・生しいたけ・きぬさや にんじん・かぶ・こねぎ
25	金	米飯 豚肉のカラフル炒め かぼちゃとチーズのサラダ 青梗菜スープ	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・豚ばら・麦みそ プロセスチーズ・アイスクリーム	ビスケット・米・ごま油・車糖	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・チンゲンサイ きくらげ
26	土	けんちんうどん キャベツとツナの甘酢和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 星たべよ・雪の宿	鶏もも・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰	お菓子・うどん・車糖	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし みかん缶詰
28	月	米飯 鯉のパン粉焼き きんぴらごぼう もずくの味噌汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 パインゼリー	普通牛乳・まあい・豚ばら・油揚げ 麦みそ	米・パン粉・ごま油・車糖・ごま	バナナ・ごぼう・にんじん・青ピーマン もずく・たまねぎ・こねぎ・粉寒天
29	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーチェ	牛乳 味しらべ 牛乳 みかんババロア	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰 ゼラチン・調製豆乳・ヨーグルト	お菓子・米・車糖	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・ブロッコリー キャベツ・にんじん・いちご・みかん缶詰
30	水	チキンライス えびフライ スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 ビスコ りんごジュース お誕生日ケーキ	普通牛乳・鶏むね・ブラックタイガー ウインナー・ホイップクリーム	お菓子・米・マーガリン・薄力粉 パン粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ じゃがいも・ホットケーキミックス・有塩バター 車糖	たまねぎ・スイートコーン マッシュルーム水煮缶詰・きゅうり・にんじん キャベツ・にんじん・水・みかん缶詰 パインアップル缶詰
31	木	米飯 松風焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ジャムサンド	ゼラチン・普通牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ	米・ごま・パン粉・食パン ブルーベリージャム	いちご・こねぎ・にんじん・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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
516 kcal	18.1 g	16.3 g	217 mg	1.1 mg	147 μg	0.23 mg	0.32 mg	17 mg	2.0 g