

7月 給食献立表

令和 2年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：骨や力となる	緑：腸子をととのえる	エネルギー	塩分
1	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 ぼうれん草のナムル じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 マリービスケット	・生揚げ・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・じゃがいも・ビスケット	・たまねぎ・にんじん ・だけのご水煮・生しいだけ ・青ねぎ・しょうが・ほうれんそう ・りょくとうもやし・コーン ・長ねぎ・りんご	511kcal 1.7g	44.9g
2	木	ごはん ミートスパゲティ トマトときゅうりのピクルス風 パイン缶	牛乳 ビスコ 牛乳 クラッカー	・ふたひき肉 ・グリーンピース・普通牛乳	・精白米 ・スパゲティ ・有塩バター・砂糖・ビスコ ・クラッカー	・たまねぎ・トマトソース ・トマトケチャップ・トマト・きゅうり ・パインアップル缶詰	583kcal 1.8g	49.1g
3	金	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜の和え物 白菜のすまし汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 麦ふあ〜	・さば・淡色辛みそ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ビスケット・麦ふあ〜	・しょうが・チンゲンサイ・にんじん ・はくさい・青ねぎ	470kcal 1.2g	44.5g
4	土	ロールパン 牛乳		・普通牛乳	・ロールパン		162kcal 0.5g	11.7g
6	月	ごはん 鮭フライ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 パイン缶 牛乳 星食べよ	・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉・天ぷら粉 ・調合油・砂糖・星たべよ	・切干しいごん・にんじん・青ねぎ ・パインアップル缶詰	602kcal 1.7g	51.6g
7	火	〈七夕献立〉 ごはん ゆかりふりかけ そうめん フレンスグラタン	牛乳 マンナウエファー 牛乳 星のゼリー	・鶏系卵 ・フレンスグラタン ・普通牛乳	・精白米・そうめん・砂糖 ・マンナウエファー	・ゆかり(ふりかけ)・ほうれんそう ・にんじん・乾しいだけ・あおのり	566kcal 2.8g	53.0g
8	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとツナの酢の物 白菜とあけの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 どうぶつビスケット	・ふたのもも肉・グリーンピース ・まくろ油漬・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき・調合油・砂糖 ・どうぶつビスケット	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・コーン・カットわかめ ・はくさい・青ねぎ・りんご	573kcal 2.2g	49.0g
9	木	ごはん アジのムニエル キャベツのごまネーズ和え 五目味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き	・あじ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・マヨネーズ・いりごま ・ビスコ・ぼたぼた焼き	・キャベツ・にんじん・だいごん ・ごぼう・こねぎ	497kcal 1.5g	43.4g
10	金	マーボーナス丼 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 マリービスケット 牛乳 芋けんぴ	・ふたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・砂糖 ・ごま油・はるさめ ・マヨネーズ・ビスケット ・芋けんぴ	・なす・たまねぎ・青ねぎ・しょうが ・にんじん・きゅうり・コーン	597kcal 1.6g	54.8g
11	土	牛丼 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ビスコ	・牛もも肉・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー・ビスコ	・たまねぎ	437kcal 1.0g	41.1g
13	月	ごはん さんまの生姜煮 マカロニソテー 麩とわかめの味噌汁	牛乳 もも缶 牛乳 ぼたぼた焼き	・ウインナーソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米 ・マカロニ ・調合油・ぼたぼた焼き	・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ・カットわかめ ・青ねぎ・黄桃缶	518kcal 2.2g	45.9g
14	火	ごはん ぶりかけ しゅうまい なすとピーマンのみそ炒め 豆腐スープ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 たいやき	・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・マンナウエファー・たいやき	・なす・青ピーマン・青ねぎ	576kcal 0.9g	48.2g
15	水	親子丼 きゅうりのおかか和え 乳酸菌飲料	牛乳 りんご 牛乳 ミレービスケット	・鶏卵・若鶏もも肉・削り節 ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・砂糖 ・ミレービスケット	・たまねぎ・青ねぎ・きゅうり ・キャベツ・コーン ・りんご	497kcal 1.5g	42.4g
16	木	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ かぼちゃの甘煮 麩とえのきの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 クラッカー	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・ひじき・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・ビスコ・ソーダクラッカー	・たまねぎ・にんじん・生しいだけ ・かぼちゃ・えのきたけ・青ねぎ	522kcal 1.7g	45.1g
17	金	チキンカレー さわやかキャベツ チーズ	牛乳 マリービスケット 牛乳 芋けんぴ	・若鶏もも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・ビスケット ・芋けんぴ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・パインアップル缶詰	560kcal 2.3g	53.9g
18	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン		162kcal 0.5g	11.7g
20	月	わかめごはん 赤魚の煮つけ 豆腐チャンプルー プチトマト	牛乳 パイン缶 牛乳 どうぶつビスケット	・わかめご飯の素 ・あかうお・木綿豆腐 ・ふたのもも肉・普通牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・どうぶつビスケット	・しょうが・こまつな・にんじん ・スズキニ・りょくとうもやし ・ミニトマト・パインアップル缶詰	534kcal 1.0g	46.7g
21	火	エビピラフ チキンナゲット トマトときゅうりのピクルス風 乳酸菌飲料	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ばりんこ	・むきえび ・チキンナゲット ・普通牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・有塩バター・調合油 ・砂糖・マンナウエファー ・ばりんこ	・トマト・きゅうり ・こまつな	507kcal 1.8g	43.3g
22	水	ごはん マーメレード焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 マリービスケット	・若鶏もも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・すりごま・砂糖・ビスケット	・マーメレード・ほうれんそう ・りょくとうもやし・えのきたけ ・青ねぎ・りんご	516kcal 1.4g	45.0g
25	土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き	・ふたのもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ ・ぼたぼた焼き	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが	451kcal 1.6g	41.2g
27	月	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの豆煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 パイン缶 牛乳 雪の宿	・さば・大豆水煮 ・ひじき・油揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・雪の宿	・にんじん・たまねぎ・カットわかめ ・パインアップル缶詰	500kcal 1.8g	44.5g
28	火	〈お誕生日献立〉 赤飯 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 お米でレモンマフィン	・あずき ・若鶏もも肉 ・ローズハム・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・片栗粉・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・マンナウエファー ・お米でレモンマフィン	・しょうが・きゅうり・にんじん ・レタス・キャベツ・青ねぎ	610kcal 1.8g	53.2g
29	水	ごはん かわいの煮付け パンパンジーサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 麦ふあ〜	・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・はるさめ ・麦ふあ〜	・にんじん・きゅうり・レタス ・えのきたけ・青ねぎ・りんご	497kcal 1.9g	44.3g
30	木	三色丼 きゅうりとちりめん酢の物 えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 源氏パイ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・砂糖・調合油・ご飯・ビスコ ・げんじパイ	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・えのきたけ	496kcal 1.9g	41.9g
31	金	夏野菜カレー キャベツとウインナーの蒸し煮 チーズ	牛乳 マリービスケット 牛乳 ミレービスケット	・ふたのもも肉 ・ウインナーソーセージ・チーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ・ビスケット ・ミレービスケット	・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん ・なす・トマトケチャップ・キャベツ ・コーン	576kcal 1.5g	51.1g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)

※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。