

令和 7 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 15	ご飯 ひじきふりかけ 厚揚げのそぼろあんかけ 塩豚汁	牛乳 茹でトウモロコシ チーズ	生揚げ・鶏ひき肉・ぶたもも・ 普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま・ごま油・三 温糖・片栗粉	乾ひじき・青ねぎ・キャベツ・にん じん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・ ぼんしめじ・とうもろこし
2 ・ 水 16	ご飯 豚の生姜焼き キャベツの甘酢和え 中華風豆腐のスープ	牛乳 黒糖ちんすこう	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・砂糖・三温糖・ごま 油・薄力粉・黒砂糖・油	たまねぎ・しょうが・キャベツ・ きゅうり・長ねぎ・ほうれんそう・ にんじん・乾しいたけ・きくらげ
3 ・ 木 17	ロールパン (卵禁/代替食パン) ポテトミートグラタン オニオンスープ オレンジ	牛乳 肉味噌おにぎり	普通牛乳・ぶたひき肉・プロセ スチーズ・鶏ひき肉・みそ	ロールパン・じゃがいも・有塩 バター・オリーブ油・砂糖・パ ン粉・精白米・三温糖・片栗粉	たまねぎ・冷凍コーン・トマトケ チャップ・にんにく・マッシュルーム 水煮缶・オレンジ・長ねぎ・焼きの り
4 ・ 金 18	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 スパゲティナポリタン	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ 鶏卵・普通牛乳・ぶたもも	精白米・ごま油・三温糖・片栗 粉・マカロニ・スパゲティ・ 油・有塩バター	長ねぎ・にんじん・にら・乾しいた け・しょうが・にんにく・たまね ぎ・ほうれんそう・青ピーマン・冷 凍コーン・トマトケチャップ
5 ・ 土 19	焼鳥丼 わかめスープ オレンジ	牛乳 せんべい チーズ	若鶏もも・鶏肝臓・普通牛乳・ プロセスチーズ	精白米・油・三温糖・片栗粉・ しょうゆせんべい	たまねぎ・長ねぎ・しょうが・焼き のり・乾わかめ・にんじん・オレンジ
7 月	カレーピラフ 鮭のムニエル 短冊サラダ 天の川スープ バナナ	牛乳 豆乳クッキー	まぐろ油漬缶詰・さけ・プロセ スチーズ・普通牛乳・豆乳	精白米・油・有塩バター・薄力 粉・三温糖・ごま油・そうめ ん・片栗粉・砂糖・	たまねぎ・にんじん・だいこん・ きゅうり・オクラ・にんじん・パナ ナ
8 ・ 火 22	ご飯 さばのみぞれ煮 かぼちゃサラダ ふとほうれん草の味噌汁	牛乳 ジャムサンド	さば・まぐろ水煮缶詰・みそ・ 普通牛乳	精白米・片栗粉・油・三温糖・ ふ・食パン	だいこん・しょうが・かぼちゃ・た まねぎ・ほうれんそう・いちごジャ ム
9 ・ 水 23	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜のツナ和え にらと卵の味噌汁 (卵禁/除去食)	牛乳 いもち	若鶏もも・みそ・まぐろ水煮缶 詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・砂糖・三温糖・じゃが いも・片栗粉・油	こまつな・冷凍コーン・たまねぎ・ にら・にんじん
10 ・ 木 24	食パン きのこハンバーグ コーンのチーズソテー じゃがいものポタージュ バナナ	牛乳 ビーフンのカレー炒め	ぶたひき肉・木綿豆腐・パルメ ザンチーズ・脱脂粉乳・普通牛 乳・ぶたもも	食パン・パン粉・三温糖・有塩 バター・じゃがいも・ビーフ ン・油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのきた け・トマトケチャップ・冷凍コーン・ バナナ・にんじん・キャベツ
11 ・ 金 25	夏野菜カレーライス パンサンスー	牛乳 アイスボックスクッキー	若鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・油・有塩バター・薄力 粉・緑豆はるさめ・砂糖・ごま 油・無塩バター・ホットケーキ ミックス	たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじ ん・冷凍コーン・青ピーマン・な す・トマトケチャップ・きゅうり
12 ・ 土 26	おかかチャーハン 鶏肉とえりんぎのスープ オレンジ	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・かつお節・若鶏も も・普通牛乳	精白米・油・ごま油・しょうゆ せんべい	たまねぎ・青ピーマン・エリンギ・ にんじん・オレンジ
14 ・ 月 28	ロールパン (卵禁/代替食パン) カレイの香草焼き のり塩バターポテト トマトスープ	牛乳 きんぴらおにぎり	まがれい・パルメザンチーズ・ 普通牛乳	ロールパン・パン粉・オリーブ 油・じゃがいも・有塩バター・ 精白米・三温糖・いりごま・ご ま油・天かす	あおのり・たまねぎ・にんじん・冷 凍コーン・トマトホール缶詰・ごぼ う・にんじん
29 火	ジャージャーうどん ちくわときゅうりの胡麻和え 厚揚げスープ	牛乳 骨太チャーハン (卵禁/除去食)	ぶたひき肉・みそ・焼き竹輪・ 生揚げ・普通牛乳・しらす干 し・さくらえび素干し・鶏卵	ゆでうどん・油・砂糖・片栗 粉・三温糖・ごま油・いりご ま・精白米	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・ きゅうり・にんじん・こまつな・長 ねぎ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
548 Kcal	21.5 g	17.9 g	223 mg	2.1 mg	481 μg	0.36 mg	0.42 mg	23 mg

令和 7 年

7月 給食献立表

[illegible]