

7月 給食献立表

日 曜	昼 食	3 時	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	ごはん みそ汁 鶏つくね 金平ごぼう ぶどう寒天	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐・かつお削り節・調製豆乳 淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも	なす・たまねぎ・しょうが・にんにく・ごぼう 青ピーマン・寒天・りんご飲料
2 水	ごはん みそ汁 サバのスパイシー焼き もやしの塩昆布和え フルーツ	牛乳 シュガーラスク	油揚げ・淡色辛みそ・まさば 普通牛乳	米・じゃがいも・ごま油・ごま・食パン 有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんにく・塩昆布 ブラックマッペもやし・こまつな・にんじん・すいか
3 木	ごはん すまし汁 豚肉の梅照り焼き ひじきと枝豆のサラダ フルーツ	牛乳 ナポリタン	かつお削り節・豚ロース・ロースハム 普通牛乳・ウインナー	米・車糖・調合油・マカロニ・ガッティ	かぶ・ぶなしめじ・ま昆布・梅干し えだまめ・ほしひじき・キャベツ・バナナ たまねぎ・青ピーマン・にんじん・トマト
4 金	ごはん ベーコンのスープ カジキのステーキ風 コーンと野菜のソテー フルーツ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ベーコン・めかじき・普通牛乳・鶏卵 ヨーグルト	米・じゃがいも・薄力粉・調合油・車糖 グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ スイート缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ バレンシアオレンジ
5 土	チャーハン 豆腐のスープ 春雨サラダ ゼリー	麦茶 あみじゃが	豚ひき肉・絹ごし豆腐・ロースハム	米・ごま油・普通はるさめ・車糖・ごま ゼリー・ポテトチップス	たまねぎ・ぶなしめじ・生わかめ・きゅうり にんじん
7 月	若布ごはん セタ汁 塩唐揚げ ブロッコリーのごま和え 氷菓アイス	麦茶 チョコバナナ	ロースハム・鶏もも	米・そうめん・ひやむぎ・車糖 かたくり粉・調合油・ごま スイートチョコレート・ビスケット	わかめ・オクラ・ミニトマト・しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ・にんじん オレンジ飲料・バナナ
8 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 油麩と野菜煮 フルーツ	牛乳 お好み焼き	油揚げ・煮干し・淡色辛みそ しろさけ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ベーコン・かつお削り節	米・さつまいも・車糖・油ふ・調合油 薄力粉・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・たけのこ ごぼう・さやいんげん・バレンシアオレンジ キャベツ・あおのり
9 水	ごはん みそ汁 鶏肉のジュシー焼き 小松菜とじゃこ炒め フルーツ	牛乳 揚げびっぴ(香川県)	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも しらす干し・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・車糖・うどん・調合油	キャベツ・生わかめ・にんにく・こまつな ブラックマッペもやし・にんじん・すいか
10 木	ごはん 豚汁 カジキの甘酢焼き 高野豆腐と人参の煮物 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚もも・木綿豆腐・淡色辛みそ めかじき・凍り豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 食パン・マーガリン・いちごジャム	たまねぎ・ごぼう・にんじん・アスパラガス さやいんげん・りんご
11 金	白パン ミネストローネ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	麦茶 冷や汁 ビスコ	ベーコン・豚ひき肉・豆乳 まぐろ缶詰・かつお削り節	ロールパン・マカロニ・ガッティ・パン粉 じゃがいも・調合油・車糖・マヨドレ めし・ビスケット	キャベツ・セロリー・たまねぎ・にんじん トマト・ブロッコリー・スイート缶詰 バナナ・きゅうり
12 土	五目焼きそば 野菜スープ チキンサラダ ゼリー	牛乳 若布おにぎり	豚ばら・ささ身・普通牛乳	蒸し中華めん・ごま油・調合油・車糖 米	にんじん・キャベツ・りょうとうもやし あおのり・たまねぎ・生わかめ・きゅうり 寒天・りんご飲料・わかめ
14 月	焼き鳥丼 みそ汁 ちくわの酢の物 フルーツ	牛乳 豚ネギスパゲッティ	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 焼き竹輪・普通牛乳・豚ばら	米・車糖・マカロニ・ガッティ・ごま油	さやいんげん・焼きのり・しょうが りょうとうもやし・きゅうり・わかめ・バナナ 根深ねぎ・ぶなしめじ
15 火	ごはん みそ汁 タレカツ グリーンサラダ フルーツ	牛乳 じゃがいものチヂミ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚もも 普通牛乳・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 じゃがいも・かたくり粉・ごま油	モロヘイヤ・根深ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・黄ピーマン・すいか・にら
16 水	ごはん すまし汁 カレイのみりん焼き なすの味噌炒め フルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	かつお削り節・まがれい・豚かた 淡色辛みそ・普通牛乳 プロセスチーズ	米・ごま・調合油・車糖・食パン マヨドレ	大根・こねぎ・えのきたけ・ま昆布・なす にんじん・たまねぎ・メロン・スイート缶詰
17 木	チキンカレー 大豆のスープ キャベツの甘酢和え 氷菓アイス	麦茶 ひじきおにぎり	鶏もも・だいず・まぐろ缶詰・豚ひき肉 油揚げ	米・調合油・じゃがいも・有塩バター 薄力粉・車糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリー りんご・ほうれんそう・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・ほしひじき・オレンジ飲料
18 金	ごはん みそ汁 鮭の生姜焼き 夏野菜の揚げ煮 フルーツ	麦茶 ミルクティーケーキ	淡色辛みそ・かつお削り節・しろさけ 鶏卵・普通牛乳	米・調合油・車糖・薄力粉 グラニュー糖・有塩バター	なめこ・キャベツ・しょうが・西洋かぼちゃ なす・ズッキーニ・赤ピーマン さやいんげん・すいか
19 土	スパゲティ・ミートソース ジュリエンヌスープ アスパラのサラダ ゼリー	牛乳 いちご蒸しパン	豚ひき肉・ベーコン・普通牛乳 調製豆乳	マカロニ・ガッティ・調合油・車糖 オリーブ油・マヨドレ・薄力粉 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 アスパラガス・きゅうり・キャベツ スイート缶詰・寒天・りんご飲料
22 火	豚丼 みそ汁 オクラとツナの和え物 フルーツ	牛乳 いそべじゃがもち	豚かたロース・木綿豆腐 かつお削り節・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・調合油・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ 生わかめ・オクラ・にんじん・バナナ 焼きのり
23 水	ごはん 千切り野菜のすまし汁 サバの味噌焼き 肉かぼちゃ フルーツ	麦茶 冷やし棒鶏めん	かつお削り節・まさば・淡色辛みそ 豚ばら・ささ身	米・車糖・中華めん・ごま油・ごま	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 西洋かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん バレンシアオレンジ・きゅうり・トマト
24 木	ジュシー 春雨とおおさのスープ 鶏の塩麹焼き 人参しりしり フルーツ	麦茶 黒糖クレープ	豚ばら・鶏もも・まぐろ缶詰 かつお削り節・アイスクリーム	米・めし・普通はるさめ・米こうじ ごま油・車糖・薄力粉・黒砂糖 調合油	しょうが・にんじん・乾しいたけ・あおさ 根深ねぎ・たまねぎ・すいか
25 金	ごはん ポトフ風スープ アジのフライ コーンサラダ フルーツ	牛乳 ココアクリームサンド	ウインナー・まあじ・普通牛乳・豆乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・食パン・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ メロン・コーン缶詰
26 土	中華丼 春雨スープ キャベツと竹輪のごまあえ ゼリー	牛乳 ジャガイモのガレット	豚ばら・焼き竹輪・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・はくさい・しょうが えのきたけ・キャベツ・きゅうり・寒天 りんご飲料
28 月	夏野菜カレー もやしのスープ 中華きゅうり フルーツ	牛乳 きなこトースト	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・薄力粉・車糖・ごま油 食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・なす・青ピーマン トマト・にんにく・セロリー・りんご・キャベツ・バナナ ブラックマッペもやし・生わかめ・きゅうり
29 火	ごはん みそ汁 かいのおろしがけ じゃが芋の甘辛炒め フルーツヨーグルト	麦茶 冷やしソーメン	淡色辛みそ・まがれい・豚かたロース ヨーグルト・鶏もも・かつお削り節	米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・そうめん・ひやむぎ	なす・たまねぎ・大根・根深ねぎ・バナナ みかん缶詰・きゅうり・生わかめ・ま昆布 赤ピーマン
30 水	ごはん レタススープ 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ フルーツ	麦茶 大納言ケーキ	絹ごし豆腐・豚かたロース・鶏卵	米・調合油・マカロニ・ガッティ・車糖 マヨドレ・薄力粉・有塩バター 甘納豆	レタス・たまねぎ・にんにく・きゅうり にんじん・スイート缶詰・すいか
31 木	ごはん みそ汁 ★チキン南蛮 ブロッコリーのじゃこあえ フルーツ	麦茶 ゆかりチーズおにぎり	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・しらす干し プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖・マヨドレ ごま油	こまつな・生わかめ・しょうが・たまねぎ パセリ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ・うめ

今月の平均給与量

	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	564 kcal	22.8g	18.1g
3歳未満児	451 kcal	18.2g	14.5g

～今月の郷土料理～

9日(水)：香川県 「揚げびっぴ」

うどんをあげたお菓子「あげびっぴ」。香川県讃岐では、幼い子どもにうどんのことを「びっぴ」と言って食べさせていることからことから、この名前が付いたそうです。

🌸 今月のおすすめメニュー 🌸

31日(木)「チキン南蛮」

手作りのタルタルソースはをかけていただきます。
レシピは給食だよりに載っています。
ご覧ください。

～今月の予定～

- ・7日(月)：七夕まつりメニュー
- ・24日(木)：誕生日会



※7日(月)のチョコバナナはすみれ組 もも組はバナナのホットケーキになります。
※7日(月) 18日(金)の氷菓アイスはすみれ組 もも組はフルーツになります。
※25日(金)のココアサンドはすみれ組 もも組はジャムサンドになります。

※すみれ組 もも組のおやつは牛乳は麦茶になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。