

2025年

7月 給食献立表

3歳以上児

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	栄養量
1	火	冷やしちゅうか えびしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 そぼろおにぎり	鶏糸卵・ロースハムスライス 白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび 杏仁豆腐・牛乳・鶏ひき肉・干しひじき	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・焼売の皮・米	きゅうり・もやし・たまねぎ・しょうが あんず缶詰・パインアップル缶詰 さくらんぼ缶詰・にんじん	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.3
2	水	スタミナ丼 具だくさんみそ汁 やさいなめ茸和え びわゼリー	牛乳 ひじき蒸しパン	豚もも肉スライス・木綿豆腐 さつまいもスライス クルールゼリーの素 ホットケーキミックス	米・かたくり粉・油・砂糖 さつまいもスライス クルールゼリーの素 ホットケーキミックス	なす乱切り・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・小松菜・えのきたけ むきえだまめ・きゅうり・アスパラガス コーン・だいこんおろし・なめ茸・びわ缶詰 にんじん	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 2.2
3	木	ごはん ちゅうかスープ ヤンニョムチキン かぼちゃいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	カットわかめ・鶏もも40g・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖 ごま油・さつまいもスライス マヨネーズ・米粉・油・三温糖	キャベツ・しめじ・かぼちゃスライス きゅうり・たまねぎ・レーズン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.7
4	金	ごはん すまし汁 かつおポテタル焼き やさいご酢和え オレンジ	牛乳 なんちゃってメロンパン	絹ごし豆腐・卵・かつお ロースハムスライス パルメザンチーズ・味いちくわ 牛乳・調整豆乳	米・チルドポテト・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	むきえだまめ・たまねぎ・レモン・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9
5	土	ごはん たまごスープ とり和風焼き かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 ヨーグルトスコーン	木綿豆腐・卵・鶏もも40g・糸かつお 牛乳・プレーンヨーグルト	米・小麦粉・油・砂糖 食塩不使用バター	たけのこ水煮・しめじ・しょうが かぼちゃスライス・いんげん 乾しいたけスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.5
6	日	ごはん すまし汁 さけマヨ唐揚げ 切干し洋風煮 りんご	牛乳 ミニホットドッグ	さけ切り身40g・ベーコンスライス 牛乳・ウインナー	米・マヨネーズ・小麦粉・揚げ油 ロールパン・油	チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス 切干しだいこん・エリンギ・むきえだまめ りんご・キャベツ	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.4
7	月	七夕そうめん かじきやさいソース キラキラカルピスゼリー	牛乳 五色にぎり	牛ひき・鶏糸卵・めかじき切り身40g カルピス・ゼラチン・牛乳 さけ骨取り80g・刻みのり	そうめん・砂糖・小麦粉・オリーブ油 水みつブルーハワイ トッピングシュガー・米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん なす乱切り・オクラきざみ・トマト だいこんおろし・むきえだまめ・コーン	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.7
8	火	ごはん 具だくさん中華スープ なつやさいマーボー はるさめサラダ オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	木綿豆腐・豚ひき ロースハムスライス・牛乳・あおのり	米・ごま油・オリーブ油・砂糖 かたくり粉・春雨・マヨネーズ 蒸し中華めん・油	オクラきざみ・レタス・コーン・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・長ネギ・しょうが なす乱切り・トマト・ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・にんじん・きゅうり オレンジ・キャベツ	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.8
9	水	ごはん すまし汁 さばみそ煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	カットわかめ・さば切り身40g 淡色辛みそ・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ 餃子の皮	チンゲン菜・えのきたけ・しょうが・青ねぎ キャベツ・たまねぎ・コーン・レーズン キウイフルーツ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.1
10	木	ごはん すまし汁 とりから甘酢あん そぼろ納豆 バナナ	牛乳 ぎょうざお好み焼き	絹ごし豆腐・鶏もも40g・挽きわり納豆 牛乳・魚肉ソーセージ・ミックスチーズ 卵	米・花巻・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・チルドポテト・マヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん ピーマンスライス・切干しだいこん・ばなな キャベツ	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.8
11	金	シーフードやさいかレー ジュース どうふサラダ そらいろゼリー	牛乳 クッキー	あさりむき身・むきえび・海藻ミックス 木綿豆腐・杏仁豆腐・牛乳・卵	米・チルドポテト・油・オリーブ油 カットゼリー・小麦粉 食塩不使用バター・砂糖	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実デザート・アボカド・レタス	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.9
12	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさいかジャーマンポテト フルーツマリネ	牛乳 こぶつくおにぎり	ツナ・パルメザンチーズ ベーコンスライス・牛乳・昆布つくだ煮	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 チルドポテト・油・米・白いりごま	たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー・はくさい にんじん・黄ピーマンスライス・コーン ほうれんそう・アスパラガス・えのきたけ みかん缶2号缶・パイン缶3号缶 黄桃缶2号缶・レモン	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.5
13	日	ごはん みそ汁 ぶたカレーチーズ焼き あおな和風サラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚もも肉スライス・パルメザンチーズ カットわかめ・牛乳・魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・オリーブ油・砂糖・油 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	鶏さや・ほうれんそう・にんじん・もやし キャベツ・ばなな	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2.2
14	月	さくらごはん すまし汁 あじのさんが風味パン粉焼き おかつもの煮物 キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	あじ40g・淡色辛みそ・味いちくわ がんもどき・木綿豆腐・刻み昆布 牛乳	米・パン粉・砂糖・マヨネーズ フレンチフライポテト・揚げ油	しょうが・えのきたけ・オクラきざみ エリンギ・レンコンスライス・レモン・大根 にんじん・ごぼう・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 3.1
15	火	ごはん カラフルスープ やき肉 ためき豆腐 バナナ	牛乳 おやつナポリタン	ウインナー・牛もも肉スライス 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 カットわかめ・カニ風味フレーク・牛乳 パルメザンチーズ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・揚げ油 スパゲティ・油・食塩不使用バター	とうがん・トマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・たまねぎ・なめこ水煮缶詰 ばなな・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.2
16	水	セルフバーガー コンボータージュ しるみフライタル やさいかサラダ オレンジ	牛乳 カレーピラフおにぎり	調整豆乳・たら切り身40g・卵・牛乳 ウインナー	パンズ50g・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・オリーブ油・米 食塩不使用バター	コーン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・オレンジ ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.1
17	木	にんじんライス ジュース 焼きももから揚げと魚ニソテー トマトおろし和え メロン	牛乳 クレープ(いちご)	鶏もも40g・魚肉ソーセージ・ツナ 牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・かたくり粉 ごま油・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 フレンチドレッシング	にんじん・飲む野菜と果実デザート味 しょうが・コーン・トマト・きゅうり 黄ピーマンスライス・むきえだまめ だいこんおろし・メロン	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 1.6
18	金	台湾風まぜそば いか焼きバーグ きゅうりの浅漬け かき氷なゼリー	牛乳 ココアバナナ	豚ひき・淡色辛みそ・刻みのり うすら卵水煮缶詰・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉・油 クルールゼリーの素 水みつブルーハワイ	たまねぎ・もやし・青ねぎ・しょうが・きゅうり トマト・ばなな	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.4
19	土	あじかば焼き丼 ごもく汁 かぼちゃ煮 フルーツポンチ	牛乳 なんちゃってカレーパン	あじ40g・しつとりそぼろ卵・刻みのり カットタコ・ところてん・牛乳・豚ひき	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・パン粉 オリーブ油	しょうが・ほうれんそう・エリンギ・しめじ もやし・かぼちゃ乱切り・とうがん・いんげん みかん缶詰・パインアップル缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰・たまねぎ	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.0
20	日	さつぱりご飯 すまし汁 和風チキンソテー ポテトオイスター炒め オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	しつとりそぼろ卵・鶏もも40g・牛乳 ウインナー	米・白いりごま・油・チルドポテト ホットケーキミックス・揚げ油	しょうが・きゅうり・ほうれんそう・もやし しめじ・だいこんおろし・たまねぎ・にんじん グリーンピース・オレンジ	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.9
21	月	カラフルバリエア トマトスープ じゃらBBQソース ジャーマンポテト すいか	牛乳 たこのみ焼き	ウインナー・むきえび・たら切り身40g ベーコンスライス・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお・あおのり	米・オリーブ油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・チルドポテト・油・揚げ玉 小麦粉	にんじん・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・ズッキーニ・ダイス たまねぎ・キャベツ・ダイス・トマト缶4号缶 すいか・長ネギ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 560 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.8
22	火	夏やさいかレー コンソメスープ タコサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	豚もも肉スライス・カットタコ ひよこまめ・牛乳・粉寒天・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・オリーブ油・マヨネーズ・砂糖 かたくり粉・揚げ油	赤ピーマンスライス・ピーマンスライス ズッキーニ・ダイス・きゅうり・なす乱切り かぼちゃ・ダイス・しょうが・りんご チンゲン菜・絹さや・しめじ・トマト・コーン たまねぎ・レモン・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.8
23	水	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き はるさめサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス カニ風味フレーク・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・さつまいもスライス・砂糖・油 春雨・マヨネーズ・食パン30g	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・しょうが キャベツ・むきえだまめ・トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.1
24	木	ごはん すまし汁 かじきごまかつ ひじきサラダ バナナ	牛乳 マヨコーンパン	めかじき切り身40g・干しひじき ロースハムスライス・牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・砂糖・ごま油・油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス 赤ピーマンスライス・いんげん・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 2.2
25	金	やさいミートソースパスタ やさいいろいろスープ イカやさいマリネ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	豚ひき・牛ひき・カットいか ホイップクリーム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 メロンゼリーの素・米・ごま油 白いりごま	たまねぎ・なす・ズッキーニ・ダイス・トマト缶 しょうが・かぼちゃスライス・はくさい・大根 ブロッコリー・きゅうり・にんじん 赤ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.8
26	土	ごはん みそ汁 あじごまチー焼き みぞれ煮びし バナナ	牛乳 プリンアラモード	淡色辛みそ・あじ40g・ミックスチーズ 厚揚げ・牛乳・ホイップクリーム	米・マヨネーズ・白いりごま プリンミックス	小松菜・たまねぎ・絹さや・なす ピーマンスライス・しめじ・だいこんおろし しょうが・ばなな・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.8
27	日	ごはん なつやさいスープ ポテトえびフライ やさい甘酢和え りんご	牛乳 焼ききしめん	ウインナー・尾付き伸ばし海老・牛乳 パルメザンチーズ	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・きしめん冷凍・油	ズッキーニ・ダイス・たまねぎ・トマト オクラきざみ・にんじん・ピーマンスライス キャベツ・きゅうり・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 2.0
28	月	ごはん 具いろいろスープ ポークチャップ さつぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 コンフレボール	豚肩ロース肉スライス・牛乳・きな粉	米・押麦・油・砂糖・春雨 さつまいも・ダイス・コーンフレーク	大根・いんげん・乾しいたけスライス はくさい・たまねぎ・むきえだまめ・みょうが きゅうり・にんじん・レモン・キウイフルーツ バナナ	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.6
29	火	ごはん 具だくさんみそ汁 カレイかぼちゃが焼き ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ケーキサレ	ウインナー・淡色辛みそ かれい切り身皮なし40g ミックスチーズ・干しひじき・刻み昆布 牛乳・調整豆乳・ツナ	米・小麦粉・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス	キャベツ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・なす乱切り かぼちゃスライス・切干しだいこん にんじん・乾しいたけスライス・りんご たまねぎ	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 2.3
30	水	食パン・マーマレード エビやさいスープ タンダーチキン マカボてサラダ キウイフルーツ	牛乳 キンパ風チャーハン	むきえび・鶏もも40g ロースハムスライス・牛乳・豚ひき 刻みのり	食パン50g・マーマレード・かたくり粉 砂糖・マカロニ・チルドポテト さつまいも・ダイス・マヨネーズ 白すりごま・米・ごま油	ズッキーニ・ダイス・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ・レモン・たまねぎ きゅうり・キウイフルーツ・ほうれんそう にんじん・たくあん	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.9
31	木	むじなうどん まめびよ 牛天 かんてんフルーツ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	味付いなりあげ・カットわかめ まめびよ・ココア味 牛もも肉スライス40g・粉寒天・牛乳 さけ骨取り80g・炊込みわかめ	うどん冷凍・揚げ玉・てんぷら粉 白いりごま・揚げ油・砂糖・米	長ネギ・きゅうり・しょうが・青ねぎ あんず缶詰・びわ缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.0

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
597 kcal	22.8 g	18.4 g	85.4 g	215 mg	2.0 mg	146 μgRAE	0.31 mg	0.37 mg	29 mg	4.4 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。