

2026年

7月 給食献立表

3歳以上児

| 日 曜 | 屋 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   | 水   | 冷やしちゅうか<br>えびしゅうまい<br>フルーツ杏仁                            | 牛乳<br>イチゴクリームクレープ | 錦糸卵・ロースハムスライス<br>白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび<br>杏仁豆腐・牛乳・ホイップクリーム        | ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま<br>かたくり粉・しゅうまいの皮<br>クレープの皮・いちごソース                                 | きゅうり・もやし・たまねぎ・しょうが<br>あんず缶詰・パイン缶・さくらんぼ缶詰                                                                         | エネルギー(kcal) 615<br>たんぱく質(g) 24.5<br>脂質(g) 19.4<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 2   | 木   | セルフバーガー<br>コーンポタージュ<br>ソースカツ やさいサラダ<br>バナナ              | 牛乳<br>たこご飯むすび     | 調製豆乳・豚ヒレ40g・淡色辛みそ<br>牛乳・カットコ                                 | パンズ50g・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>砂糖・オリーブ油・米<br>食塩不使用バター                                        | コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト<br>たまねぎ・ばなな・しめじ・みょうが                                                                      | エネルギー(kcal) 569<br>たんぱく質(g) 27.5<br>脂質(g) 14.2<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 3   | 金   | ごはん すまし汁<br>さばみそ煮 マカロニサラダ<br>キウイフルーツ                    | 牛乳<br>のりしおポテト     | さば切身40g・淡色辛みそ・牛乳                                             | 米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ<br>フレンチフライポテト・揚げ油                                                   | チンゲン菜・えのきたけ・カットわかめ<br>しょうが・青ねぎ・キャベツ・たまねぎ・コーン<br>レーズン・キウイフルーツ・あおのり                                                | エネルギー(kcal) 581<br>たんぱく質(g) 19.2<br>脂質(g) 19.8<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 4   | 土   | ベッパライス丼<br>具だくさんみそ汁<br>トマトおろし和え<br>牛乳かんフルーツ             | 牛乳<br>なんちゃってメロンパン | 牛ももスライス・淡色辛みそ・ツナ<br>牛乳・調製豆乳                                  | 米・食塩不使用バター・油・砂糖<br>ホットケーキミックス・グラニュー糖                                                | コーン・長ねぎ・カットわかめ・にんじん<br>しめじ・カリフラワー・絹さや・トマト・きゅうり<br>黄ピーマンスライス・むきえだまめ<br>だいこんおろし・粉寒天・パイン缶・マンゴー                      | エネルギー(kcal) 618<br>たんぱく質(g) 22.9<br>脂質(g) 18.2<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 5   | 日   | ごはん すまし汁<br>さけマヨ唐揚げ<br>切干し洋風煮 りんご                       | 牛乳<br>ヨーグルトスコーン   | さけ切身40g・ベーコンスライス・牛乳<br>プレーンヨーグルト                             | 米・マヨネーズ・小麦粉・揚げ油・砂糖<br>食塩不使用バター                                                      | チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス<br>切干しだいこん・エリンギ・むきえだまめ<br>コーン・リンゴ                                                           | エネルギー(kcal) 605<br>たんぱく質(g) 22.0<br>脂質(g) 19.8<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 6   | 月   | ごはん たまごスープ<br>肉豆腐 ひじきごまサラダ<br>バナナ                       | 牛乳<br>じゃがいも焼き団子   | ロースハム・卵・牛ももスライス<br>木綿豆腐・牛乳・パルメザンチーズ                          | 米・春雨・ごま油・油・砂糖・ねりごま<br>チルドポテト・小麦粉・かたくり粉                                              | コーン・カットわかめ・長ねぎ・青ねぎ<br>干しひじき・キャベツ・にんじん<br>スナックえんどう冷凍・ばなな                                                          | エネルギー(kcal) 592<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 16.1<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 7   | 火   | キラキラごはん セタスープ<br>とりトマから揚げ<br>キラキラカルピスゼリー                | 牛乳<br>クッキー        | しらす干し・ゼラチン・むきえび<br>錦糸卵・鶏もも40g・カルピス・牛乳・卵                      | 米・白いりごま・そうめん・かたくり粉<br>揚げ油・氷みつブルーハワイ・砂糖<br>トッピングシュガー・小麦粉<br>食塩不使用バター                 | 刻みのり・オクラきざみ・レンコンスライス<br>絹さや・にんじん・トマトジュース・粉寒天                                                                     | エネルギー(kcal) 590<br>たんぱく質(g) 22.4<br>脂質(g) 19.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 8   | 水   | ごはん ちゅうかスープ<br>なつやさいマーボー<br>れんこんサラダ<br>オレンジ             | 牛乳<br>ベーコンポテトパイ   | 木綿豆腐・豚ひき・カニ風味フレーク<br>牛乳・ベーコンスライス                             | 米・白いりごま・ごま油・オリーブ油<br>砂糖・かたくり粉・マヨネーズ<br>はるまきの皮・チルドポテト・揚げ油                            | チンゲン菜・カットわかめ・えのきたけ<br>長ねぎ・しょうが・なす乱切り・トマト<br>ピーマンスライス・黄ピーマンスライス<br>レンコンスライス・むきえだまめ・コーン<br>きゅうり・オレンジ               | エネルギー(kcal) 571<br>たんぱく質(g) 19.9<br>脂質(g) 20.8<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 9   | 木   | シーフードやさいカレー<br>ジュース とうふサラダ<br>そらいろゼリー                   | 牛乳<br>おやつナポリタン    | あさりむき身・むきえび・木綿豆腐<br>杏仁豆腐・牛乳・ウインナー<br>パルメザンチーズ                | 米・チルドポテト・油・オリーブ油<br>カットゼリー・スパゲティ<br>食塩不使用バター                                        | アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご<br>飲む野菜と果実デザート・海藻ミックス<br>アボカド・レタス・ピーマンスライス                                                  | エネルギー(kcal) 617<br>たんぱく質(g) 18.4<br>脂質(g) 15.7<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 10  | 金   | ごはん すまし汁<br>とりなつとう天 パスタサラダ<br>キウイフルーツ                   | 牛乳<br>ツナマヨパン      | 鶏もも40g・挽きわり納豆<br>魚肉ソーセージ・牛乳・ツナ                               | 米・小麦粉・てんぷら粉・揚げ油<br>サラスパ・マヨネーズ<br>ホットケーキミックス                                         | アスパラガス・とうがん・削り昆布・きゅうり<br>たまねぎ・コーン・キウイフルーツ                                                                        | エネルギー(kcal) 651<br>たんぱく質(g) 23.5<br>脂質(g) 23.4<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 11  | 土   | ごはん みそ汁<br>あじごまチー焼き<br>ひじき切干し煮 パナナ                      | 牛乳<br>焼きセサミドーナツ   | 木綿豆腐・淡色辛みそ・あじ切身40g<br>ミックスチーズ・牛乳                             | 米・マヨネーズ・白いりごま・砂糖<br>ホットケーキミックス・油・黒いりごま                                              | ほうれんそう・コーン・干しひじき・刻み昆布<br>切干しだいこん・にんじん<br>乾しいたけスライス・ばなな                                                           | エネルギー(kcal) 566<br>たんぱく質(g) 22.6<br>脂質(g) 15.0<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 12  | 日   | ごはん みそ汁<br>なす豚巻きフライ<br>わかめ酢の物 りんご                       | 牛乳<br>生八つ橋もどき     | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>豚ももスライス・スライスチーズ<br>かまぼこ・牛乳・こしあん・きな粉           | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖<br>ぎょうざの皮                                                          | かぼちゃスライス・たまねぎ・なす<br>カットわかめ・もやし・オクラきざみ・みょうが<br>りんご                                                                | エネルギー(kcal) 611<br>たんぱく質(g) 27.3<br>脂質(g) 14.7<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 13  | 月   | コーンまめごはん すまし汁<br>お麩フライ 七色お和え<br>メロン                     | 牛乳<br>ココアバナナケーキ   | 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・牛乳<br>調製豆乳                                       | 米・焼きふ・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>さといも・砂糖・白いりごま<br>ホットケーキミックス                                    | コーン・むきえだまめ・塩昆布・小松菜<br>えのきたけ・しょうが・なす<br>かぼちゃスライス・いんげん・ごぼう<br>にんじん・みょうが・メロン・バナナ                                    | エネルギー(kcal) 563<br>たんぱく質(g) 18.6<br>脂質(g) 10.9<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 14  | 火   | ごはん カラフルスープ<br>やき肉 たぬき豆腐<br>キウイフルーツ                     | 牛乳<br>ジャーマンポテトケーキ | ウインナー・牛ももスライス<br>淡色辛みそ・絹ごし豆腐<br>カニ風味フレーク・牛乳・調製豆乳<br>ベーコンスライス | 米・ごま油・砂糖・かたくり粉・揚げ玉<br>ホットケーキミックス・チルドポテト<br>食塩不使用バター                                 | とうがん・トマト・黄ピーマンスライス<br>むきえだまめ・たまねぎ・なめこ水煮缶詰<br>カットわかめ・キウイフルーツ                                                      | エネルギー(kcal) 577<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 20.0<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 15  | 水   | オムやさいカレー<br>ジュース<br>ピッツ炒め<br>すいか杏仁                      | 牛乳<br>ふわふわせんべい    | オムライスシート・豚ももスライス<br>ウインナーソーセージ・杏仁豆腐<br>牛乳                    | 米・チルドポテト・油・オリーブ油<br>ライスペーパー・揚げ油                                                     | たまねぎ・にんじん・むきえだまめ<br>ダイストマト缶・赤ピーマンスライス・りんご<br>飲む野菜と果実ピーチ味・アスパラガス<br>コーン・エリンギ・ズッキーニ・ダイス・すいか<br>あおのり                | エネルギー(kcal) 620<br>たんぱく質(g) 20.0<br>脂質(g) 20.3<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 16  | 木   | さっぱりそうめん<br>とりごまみそ焼き<br>フルーツサラダ                         | 牛乳<br>カレーパエリア     | しつとりそぼろ卵・鶏もも40g<br>淡色辛みそ・生クリーム<br>プレーンヨーグルト・牛乳・むきえび          | そうめん・砂糖・白すりごま・米<br>オリーブ油                                                            | きゅうり・トマト・みょうが・だいこんおろし<br>パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶<br>みかん缶2号缶・たまねぎ<br>赤ピーマンスライス                                             | エネルギー(kcal) 578<br>たんぱく質(g) 22.6<br>脂質(g) 17.4<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 17  | 金   | ケバブ<br>まめびよ<br>ライスサラダ<br>チョコバナナ                         | 牛乳<br>揚げじゃがバター    | 鶏もも皮なしコマ・まめびよイチゴ味<br>ツナ缶・パルメザンチーズ・牛乳                         | 油・マヨネーズ・クレープの皮・米<br>オリーブ油・チョコレートソース<br>チョコスプレー・チルドポテト<br>ホットケーキミックス・揚げ油<br>食塩不使用バター | キャベツ・たまねぎ・きゅうり・コーン・トマト<br>ばなな                                                                                    | エネルギー(kcal) 569<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 26.0<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 18  | 土   | おこのみ豚丼 みそ汁<br>浅漬けサラダ<br>フルーツポンチ                         | 牛乳<br>あんチーズトースト   | 豚ばらスライス・卵・糸かつお<br>刻み油揚げ・淡色辛みそ・牛乳<br>つぶあん・ミックスチーズ             | 米・油・マヨネーズ・ごま油・白いりごま<br>砂糖・食パン30g・食塩不使用バター                                           | キャベツ・長ねぎ・もやし・いんげん・きゅうり<br>にんじん・大根・なす・みょうが・とろろてん<br>みかん缶・パイン缶・白桃缶<br>さくらんぼ缶詰                                      | エネルギー(kcal) 699<br>たんぱく質(g) 20.9<br>脂質(g) 29.3<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 19  | 日   | ごはん なつやさいスープ<br>ポテトえびフライ<br>やさい甘酢和え りんご                 | 牛乳<br>なんちゃってカレーパン | ウインナー・尾付き伸ばし海老・牛乳<br>豚ひき                                     | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・砂糖・ホットケーキミックス・油<br>オリーブ油                                    | ズッキーニ・ダイス・たまねぎ・トマト<br>オクラきざみ・にんじん・ピーマンスライス<br>キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ                                                  | エネルギー(kcal) 562<br>たんぱく質(g) 17.7<br>脂質(g) 13.4<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 20  | 月   | やさしいスクランブル焼うどん<br>エビやさしいスープ<br>焼きナゲット かき氷ゼリー            | 牛乳<br>アメリカンドッグ    | スクランブルエッグ・糸かつお<br>むきえび・鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳<br>ウインナー                 | うどん冷凍・油・かたくり粉<br>クールゼリーの素・カットゼリー<br>ホットケーキミックス・揚げ油                                  | ゴーヤスライス・にんじん・もやし<br>ズッキーニ・ダイス・コーン・むきえだまめ<br>エリンギ・えのきたけ                                                           | エネルギー(kcal) 612<br>たんぱく質(g) 27.5<br>脂質(g) 25.7<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 21  | 火   | ごはん トマトスープ<br>かじきBBQソース<br>マカぼてサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ    | めかじき切身40g・ロースハムスライス<br>牛乳・プレーンヨーグルト・卵                        | 米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・マカロニ<br>チルドポテト・さつまいも・マヨネーズ<br>白すりごま・ホットケーキミックス<br>三温糖                | たまねぎ・キャベツ・ダイストマト缶4号缶<br>きゅうり・オレンジ                                                                                | エネルギー(kcal) 612<br>たんぱく質(g) 22.2<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 22  | 水   | ごはん みそ汁<br>ぶたしょうが焼き<br>はるさめサラダ<br>キウイフルーツ               | 牛乳<br>ピザトースト      | 淡色辛みそ・豚肩ローススライス<br>カニ風味フレーク・牛乳・ウインナー<br>ミックスチーズ              | 米・さつまいもスライス・砂糖・油・春雨<br>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<br>キャベツ・むきえだまめ・トマト<br>キウイフルーツ                                                              | エネルギー(kcal) 614<br>たんぱく質(g) 22.0<br>脂質(g) 21.9<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 23  | 木   | 夏やさしいカレー<br>コンソメスープ<br>タコサラダ<br>牛乳かんフルーツ                | 牛乳<br>ふんわりナゲット    | 豚ももスライス・カットタコ・ひよこまめ<br>牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉                          | 米・オリーブ油・マヨネーズ・砂糖<br>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<br>ズッキーニ・ダイス・きゅうり・なす乱切り<br>かぼちゃスライス・しょうが・りんご<br>チンゲン菜・絹さや・しめじ・トマト・コーン<br>たまねぎ・レモン・粉寒天・白桃缶・黄桃缶 | エネルギー(kcal) 643<br>たんぱく質(g) 24.8<br>脂質(g) 23.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 24  | 金   | カラフルピラフ<br>海の宝ス<br>チーズハンバーグ<br>カラフルサラダ 宝石ゼリー            | 牛乳<br>おふラスク       | シーフードミックス・牛ひき・豚ひき<br>牛乳・スライスチーズ                              | 米・食塩不使用バター・パン粉・油<br>砂糖・オリーブ油・メロンゼリーの素<br>カットゼリー・トッピングシュガー<br>おつゆ麩                   | コーン・むきえだまめ・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ・ブロッコリー<br>赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス<br>きゅうり                                             | エネルギー(kcal) 667<br>たんぱく質(g) 25.7<br>脂質(g) 23.0<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 25  | 土   | フリフリチキン丼<br>あおなきのこスープ<br>マックサラダ<br>フルーツ豆乳プリン            | 牛乳<br>いかもちそうめんおやき | 鶏もも40g・卵・牛乳・ロールいか                                            | 米・はちみつ・ごま油・油<br>食塩不使用バター・砂糖・チルドポテト<br>マカロニ・マヨネーズ<br>やわらか豆乳デザート・そうめん<br>かたくり粉        | パンアップル飲料・しょうが・ズッキーニ・ダイス<br>コーン・ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ<br>黄ピーマンスライス・長ねぎ・セロリ<br>にんじん・白桃缶・みかん缶<br>さくらんぼ缶詰                | エネルギー(kcal) 638<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 19.6<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 26  | 日   | 冷やし肉うどん まめびよ<br>かぼちゃ煮<br>すいかヨーグルト                       | 牛乳<br>おやつピラフ      | 牛ももスライス・まめびよバナナ味<br>カットタコ・プレーンヨーグルト・牛乳<br>カニ風味フレーク           | うどん冷凍・砂糖・米<br>食塩不使用バター                                                              | しょうが・きゅうり・だいこんおろし<br>かぼちゃ乱切り・とうがん・いんげん<br>すいか・たまねぎ・にんじん<br>ピーマンスライス                                              | エネルギー(kcal) 565<br>たんぱく質(g) 24.9<br>脂質(g) 13.0<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 27  | 月   | ごはん すまし汁<br>カレイ沖縄風天<br>ひじきサラダ パナナ                       | 牛乳<br>ごまちゃんすこう    | かれい切身40g・卵・干しえび<br>ロースハムスライス・牛乳                              | 米・小麦粉・揚げ油・砂糖・ごま油・油<br>黒砂糖・白すりごま                                                     | チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス<br>刻み紅生姜・青ねぎ・干しひじき<br>赤ピーマンスライス・いんげん・コーン<br>ばなな                                             | エネルギー(kcal) 592<br>たんぱく質(g) 21.0<br>脂質(g) 16.8<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 28  | 火   | ごはん 具いろいろスープ<br>肉じゃが さっぱりサラダ<br>キウイフルーツ                 | 牛乳<br>ケーキサレ       | 豚肩ローススライス・牛乳・調製豆乳<br>ツナ                                      | 米・押麦・チルドポテト・油・砂糖・春雨<br>ホットケーキミックス                                                   | 大根・いんげん・乾しいたけスライス<br>はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン<br>キウイフルーツ                                   | エネルギー(kcal) 597<br>たんぱく質(g) 21.0<br>脂質(g) 17.6<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 29  | 水   | 食パン・マーメレード<br>やさしいたくさんスープ<br>しろみフライタルタル<br>ジャーマンポテト パナナ | 牛乳<br>おやつ焼きそば     | たら切身40g・卵・ベーコンスライス<br>牛乳・豚ひき                                 | 食パン50g・マーメレード・小麦粉<br>パン粉・揚げ油・マヨネーズ<br>チルドポテト・油・煮し中華めん                               | とうがん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん<br>コーン・ばなな・キャベツ・ピーマンスライス<br>あおのり                                                           | エネルギー(kcal) 553<br>たんぱく質(g) 23.1<br>脂質(g) 18.1<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 30  | 木   | やさしいミートソースパスタ<br>コンソメスープ<br>イカやさしいマリネ<br>びわゼリー          | 牛乳<br>鉄砲巻き        | 豚ひき・牛ひき・カットいか・牛乳<br>糸かつお                                     | スパゲティ・オリーブ油<br>さつまいもスライス・砂糖<br>クールゼリーの素・米                                           | たまねぎ・なすダイスカット<br>ズッキーニ・ダイス・ダイストマト缶・しょうが<br>キャベツ・にんじん・きゅうり<br>赤ピーマンスライス・コーン・びわ缶<br>焼きのり                           | エネルギー(kcal) 639<br>たんぱく質(g) 22.3<br>脂質(g) 15.9<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 31  | 金   | ごはん みそ汁<br>かつおチーズ唐揚げ<br>みぞれ煮びたし オレンジ                    | 牛乳<br>マヨコーンパン     | 淡色辛みそ・かつお切身40g<br>パルメザンチーズ・厚揚げ・牛乳<br>調製豆乳・ロースハムスライス          | 米・さつまいもスライス・小麦粉<br>かたくり粉・揚げ油<br>ホットケーキミックス・マヨネーズ                                    | たまねぎ・絹さや・なす・ピーマンスライス<br>しめじ・だいこんおろし・しょうが・オレンジ<br>コーン                                                             | エネルギー(kcal) 573<br>たんぱく質(g) 20.5<br>脂質(g) 16.9<br>食塩相当量(g) 1.9 |

| ☆ 今 月 の 平 均 給 与 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 |
| 602 kcal                | 22.4 g | 18.8 g | 86.4 g | 230 mg | 2.3 mg | 147 μgRAE | 0.32 mg | 0.37 mg | 28 mg | 4.6 g | 1.9 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。