

2025年

7月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	給 食	お 茶	献 立	調理法	栄養価
1	火	冷やしちゅうかん えびのうま フルーツヨーグルト	牛乳 おぼろおにぎり	煮込み・ソース・トマト・白身肉・ 本茹で卵・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
2	水	スタミナ汁 見ださんみそ汁 やさしいお豆腐 あんずデザート	牛乳 ひじき炊き込み	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
3	木	ごはん ちゅうかんスープ ヤンキーハンバーグ かぼちゃみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
4	金	ごはん すまし汁 かつお節と豆腐 やさしいお豆腐 オレンジ	牛乳 たんちやうていモンハン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
5	土	ごはん たまごスープ とり和風焼き かぼちゃみそ汁 バナナ	牛乳 ヨーグルトスコーン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
6	日	ごはん すまし汁 さけの唐揚げ 切り干し洋風煮 りんご	牛乳 ミニホットドッグ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
7	月	ヒタコウめん かきやきソース キラキラカルピスゼリー	牛乳 五色にぎり	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
8	火	ごはん 見ださん中華スープ なつやみそ汁 はるさめサラダ	牛乳 おやつ焼きそば	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
9	水	ごはん すまし汁 さばみそ汁 マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
10	木	ごはん すまし汁 とりから甘酢あん さばみそ汁 バナナ	牛乳 ぎょうざお好み焼き	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
11	金	シーフードやさしいカレー ジュース とうもろこしゼリー	牛乳 クッキー	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
12	土	ツナトマトバスカ 野菜たっぷりスープ やさしいシーマンポテト フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつおにぎり	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
13	日	ごはん みそ汁 ふたがりチーズ焼き あおなみサラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
14	月	さくらごはん すまし汁 あじのさんがい味ハン粉焼き お豆腐の煮物 キウイフルーツ	牛乳 ホットフライ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
15	火	ごはん カラフルスープ やき肉 たけのこ煮 バナナ	牛乳 おやつポリタン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
16	水	にんじんライス ジュース 焼きとうもろこし トマトおろし和え メロン	牛乳 クレープ(いちご)	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
17	木	セルフバーガー コーンポタージュ しらすフライタルタル やさしいサラダ	牛乳 カレーピラフおにぎり	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
18	金	台湾風まぜそば いり焼きバーガー きんぴら かきやきゼリー	牛乳 ココアバナナ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
19	土	あじのさん こむぎ汁 かぼちゃみそ汁 フルーツデザート	牛乳 たんちやうていカレーパン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
20	日	さっぱりご飯 すまし汁 和風チキンカレー ポテトオムレツ炒め オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
21	月	カラフルキャバ トマトスープ たらしBBQソース シーマンポテト	牛乳 たこのみ焼き	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
22	火	夏やさいカレー コンメスープ コーンサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
23	水	ごはん みそ汁 ふたがり焼き はるさめサラダ オレンジ	牛乳 ピザソース	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
24	木	ごはん すまし汁 かきごまかつ ひじきサラダ バナナ	牛乳 マヨコーンパン	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
25	金	やさしいトマトソースバスカ やさしい和風スープ イカやさしいマリネ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
26	土	ごはん みそ汁 あじごま汁 みぞれおにぎり バナナ	牛乳 プリンアラモード	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
27	日	ごはん なつやみそ汁 ポテトえびフライ やさしい甘酢あん りんご	牛乳 焼きさしめん	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
28	月	ごはん 見ださんみそ汁 さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 コンフレンドール	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
29	火	ごはん 見ださんみそ汁 カレーハンバーグ ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ケーケサレ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
30	水	夏やさいカレー コンメスープ コーンサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 キンピラサラダ	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1
31	木	わがやみそ汁 みぞれ 牛乳 かんてんフルーツ	牛乳 しやわわおにぎり	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	トマト・ソース・トマト・白身肉・ きんぴら・きんぴら・きんぴら	たんぱく質 12.0 脂質 29.5 糖質 15.9 エネルギー 162 食塩相当量 1.1

☆ 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
591 kcal	21.7 g	15.6 g	96.1 g	427 mg	2.3 mg	121 μgRAE	0.10 mg	0.27 mg	29 mg	5.7 g	2.2 g