



# 2024年7月 給食献立表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量		アレルギー 	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				
1	月	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米 油 砂糖	鶏もも肉 高野豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが 切干大 根 にんじん グ リンピース かぼ ちゃ たまねぎ	278	kcal	小麦 鶏肉	午前
						9.7	g		7.1
2	火	ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃ がいも	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう	249	kcal	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	麦茶
						11.1	g		4.2
3	水	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	米 油 砂糖 片 栗粉	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ)	ひじき にんじん チンゲンサイ ピーマン えのき たけ なす オレ ンジ	277	kcal	大豆	麦茶
						10.8	g		8.1
4	木	ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白い りごま マスカッ トゼリー	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ もやし こまつな だいこん	228	kcal	鶏肉 大豆	牛乳
						13.4	g		8.4
5	金	天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	米 油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 ツナ水 煮缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー コーン ブロッコリー メロ	239	kcal	大豆	麦茶
						11.6	g		4.4
8	月	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす) マスカットゼリー	米 油 マスカッ トゼリー	さば ハム 米み そ(淡色辛みそ)	キャベツ にんじ ん だいこん な す	264	kcal	豚肉	麦茶
						9.9	g		5.1
9	火	食パン(いちごジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	食パン いちご ジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃが いも	豚肉(もも) 調整 豆乳	たまねぎ こまつ な にんじん ク リームコーン	262	kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						9.9	g		7.9
10	水	チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 じゃがいも 油	鶏むね肉 挽きわ り納豆 木綿豆腐	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ	225	kcal	鶏肉 大豆 オレンジ	牛乳
						12.3	g		4.3
11	木	ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	米 砂糖 油	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ	250	kcal	大豆	麦茶
						12.6	g		4.2
12	金	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	米 油 砂糖	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ コーン チンゲンサイ に んじん キャベツ オレンジ	241	kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						11.7	g		3.9
16	火	ふりかけごはん 肉じゃが 春雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米 白いりごま じゃがいも 砂糖 油 はるさめ	かつお節 豚肉(も も) 米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ にんじ ん キャベツ し めじ	278	kcal	小麦 鶏肉	麦茶
						9.7	g		7.1
17	水	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	米 油 砂糖 片 栗粉	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ)	ひじき にんじん チンゲンサイ ピーマン えのき たけ なす オレ ンジ	249	kcal	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳
						11.1	g		4.2



# 2024年7月 給食献立表

キ ツ ズ	昼 食		3色食品群			給与栄養量		アレルギー 	おやつ	
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
18	木	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白い りごま マスカッ トゼリー	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ もやし こまつな だいこ ん	277	kcal	大豆	麦茶	
						10.8	g		牛乳もち	
19	金	焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ コーン あおのり にんじ ん きゅうり チ ンゲンサイ カッ トわかめ	228	kcal	鶏肉 大豆	麦茶	
						13.4	g		おにぎり	
22	月	鶏丼 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	米 砂糖 油	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり に んじん なめこ	239	kcal	大豆	麦茶	
						11.6	g		せんべい	
23	火	食パン(いちごジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポターージュ(じゃがいも・にんじん)	食パン いちご ジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃが いも	豚肉(もも) 調整 豆乳	たまねぎ こまつ な にんじん ク リームコーン	264	kcal	豚肉	牛乳	
						9.9	g		せんべい	
24	水	チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 じゃがいも 油	鶏むね肉 挽きわ り納豆 木綿豆腐	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ	262	kcal	鶏肉 大豆	麦茶	
						9.9	g		クッキー	
25	木	ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	米 砂糖 油	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが にんじ ん たまねぎ ピーマン かぼ ちゃ しめじ パ ナナ	225	kcal	鶏肉 大豆 オレンジ	麦茶	
						12.3	g		プリン	
26	金	とまとさんライス 鶏肉のカレームニエル じゃがいものツナコーンサラダ ココロスープ(だいこん・にんじん) すいか	米 小麦粉 油 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ水 煮缶	パセリ粉 干しぶ どう ブロッコ リー コーン だ いこん にんじん すいか トマト	250	kcal	大豆	麦茶	
						12.6	g		おにぎり	
29	月	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米 油 砂糖	鶏もも肉 高野豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが 切干大 根 にんじん グ リンピース かぼ ちゃ たまねぎ	242	kcal	鶏肉 大豆	麦茶	
						11.1	g		サブレ	
30	火	ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃ がいも	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょう が キャベツ に んじん ごぼう	251	kcal	小麦	麦茶	
						10.4	g		せんべい	
31	水	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	米 片栗粉 油 ごま油 マスカッ トゼリー	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ)	チンゲンサイ ピーマン にんじ ん えのきたけ なす	251	kcal	小麦	麦茶	
						10.4	g		ビスケット	

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	260	11.4	5.7	42.8	1.0



# 2024年7月 給食献立表

キ ツ ズ	昼 食		3色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		午前 午後

## 給食MEMO

太陽ギリギリあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援：厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。

< 今月の行事料理：5(金) >お昼は天の川に見立てたドライカレーを提供予定です。今月の食育テーマは「トマト」。生トマトの日もありますが、ケチャップやピューレー・トマト缶、いつもより多めに取り入れております。目の前の食べ物になる前の姿を想像したり、色や味から食べ物を考えてみたり……そして、トマトを知り、トマトと仲良くなるきっかけになると嬉しいなと思います。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆