



# 7月 給食献立表



2021年

| 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   | エネルギーたんばく質       |
|----|---|--|-----------------------------------|---|--|---|------------------|
| 1  | 木 | トマトハンバーグ<br>切干大根の煮物 ミニトマト<br>冬瓜スープ ピーチゼリー                          | 粉乳<br>★マフィンケーキ                    | 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ<br>絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳<br>ホイップクリーム        | パン粉・なたね油・三温糖・ごま<br>すりおろしゼリーピーチ<br>ミニカップマフィン・ミルクチョコレート            | トマト・にんじん・たまねぎ・切干しだいこん<br>えだまめ・ミニトマト・とうがんとす  | 458kcal<br>22.7g |
| 2  | 金 | 豚肉と野菜の味噌煮<br>ツナ入り卵焼き メロン   | 粉乳<br>★フレンチトースト                   | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ<br>麦みそ・まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳<br>カル鉄牛乳          | さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油<br>食パン                                       | にんじん・とうがんとす・ごぼう・さいやいんげん<br>たまねぎ・こまつな・にがり・メロン  | 460kcal<br>28.3g |
| 3  | 土 | 粗食の日 すいとん汁<br>漬物 りんごゼリー  | 牛乳<br>ととやき                        | 豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ<br>普通牛乳                               | さといも・薄力粉・上新粉・なたね油<br>すりおろしりんごゼリー・ととやき                            | とうがんとす・にんじん・たまねぎ・ごぼう<br>葉ねぎ・べつたら漬   | 458kcal<br>18.9g |
| 5  | 月 | かみなり汁 いわし揚げ<br>オレンジ  | 粉乳<br>★黒胡麻ドーナツ                    | 鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ<br>さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵<br>カル鉄牛乳・きな粉        | じゃがいも・なたね油・ホットケーキミックス<br>ごま・三温糖                                  | ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・なす<br>パレンシアオレンジ・すいか   | 460kcal<br>25.6g |
| 6  | 火 | 筑前煮<br>手作り焼売 バナナ   | 元気ヨーグルト<br>★メロンパンクッキー             | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉<br>はんぺん・木綿豆腐・鶏卵                     | なたね油・三温糖・しゅうまいの皮<br>かたくり粉・ごま油・元気ヨーグルト<br>ホットケーキミックス・無塩バター・グラニュー糖 | にんじん・えだまめ・西洋かぼちゃ<br>生しいたけ・とうがんとす・ごぼう・キャベツ<br>しょうが・バナナ   | 468kcal<br>18.5g |
| 7  | 水 | 天の川そうめん<br>七夕ゼリー 海苔の佃煮   | 粉乳<br>★星のパンケーキ                    | 鶏むね・鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム                                  | そうめん・ひやむぎ<br>手延そうめん・ひやむぎ・星色ゼリー<br>三温糖・なたね油・水・薄力粉<br>ミルクチョコレート    | にんじん・わかめ・きゅうり・さくらんぼ缶詰<br>温州みかん・のりのつくた煮  | 443kcal<br>21.3g |
| 8  | 木 | きびなごの竜田揚げ<br>こまつなサラダ<br>南瓜とうす揚げのみそ汁<br>ミニトマト キウイフルーツ               | 粉乳<br>★ミルクラスク                     | きびなご・ボンレスハム・油揚げ<br>木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳<br>加糖練乳          | かたくり粉・なたね油・ごま・食パン<br>無塩バター                                       | しょうが・あおのり・こまつな<br>りよくとうもろこし・赤ピーマン・にんじん<br>きゅうり・西洋かぼちゃ・えのきたけ<br>こねぎ・ミニトマト・キウイフルーツ                  | 451kcal<br>22.1g |
| 9  | 金 | あんかけ焼きそば<br>ズッキーニのスープ<br>ふりかけ オレンジ                                 | 麦茶<br>★枝豆と塩昆布のおにぎり<br>★ゴーヤチップス&小魚 | 豚もも・豚ばら・しばえび・木綿豆腐<br>煮干し・しらす干し・かつお節                   | 中華めん・ごま油・かたくり粉・ごま<br>米・なたね油                                      | キャベツ・にんじん・りよくとうもろこし<br>たけのこ水煮缶詰・えだまめ・こまつな<br>ズッキーニ・ぶなしめじ・トウモロコシ・葉ねぎ<br>あおのり・パレンシアオレンジ・塩昆布<br>にがり  | 455kcal<br>21.6g |
| 10 | 土 | 夏野菜カレー<br>野菜のツナ和え 福神漬け<br>洋梨ゼリー                                    | 牛乳<br>メロンパン                       | 豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳  | じゃがいも・ごま・三温糖<br>すりおろしりんごゼリー<br>メロンパン                             | にんじん・たまねぎ・にがり・青ピーマン<br>西洋かぼちゃ・オクラ・なす・きゅうり<br>赤たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろこし<br>福神漬                          | 471kcal<br>18.6g |
| 12 | 月 | 豚肉と野菜のうま煮<br>焼ししゃも すいか   | 粉乳<br>★フルーツサンド                    | 豚もも・高野豆腐・厚揚げ・ししゃも<br>脱脂粉乳・ホイップクリーム                    | さといも・三温糖・なたね油・食パン  | にんじん・とうがんとす・ごぼう・生しいたけ<br>えだまめ・すいか・もも缶詰  | 462kcal<br>30.2g |
| 13 | 火 | 豚汁<br>しらすの揚げボール オレンジ   | 粉乳<br>★キュービックスweetポテト             | 豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ<br>絹ごし豆腐・はんぺん・鶏卵<br>しらす干し・脱脂粉乳・カル鉄牛乳 | じゃがいも・なたね油・ながいも<br>かたくり粉・さつまいも・三温糖<br>無塩バター                      | とうがんとす・にんじん・たまねぎ・こねぎ<br>ごぼう・なす・りよくとうもろこし・しそ<br>あおのり・パレンシアオレンジ                                     | 449kcal<br>23.9g |
| 14 | 水 | 魚の葱味噌焼き<br>中華風酢の物 ミニトマト<br>りんごゼリー<br>豆腐となすのスープ                     | 粉乳<br>★バナナブラウニー                   | まだい・麦みそ・鶏卵・木綿豆腐<br>煮干し・脱脂粉乳                           | 緑豆はるさめ・三温糖・ごま<br>すりおろしりんごゼリー<br>無塩バター・薄力粉<br>ミルクチョコレート           | しょうが・根深ねぎ・りよくとうもろこし<br>きゅうり・にんじん・オクラ・ミニトマト・なす<br>えのきたけ・バナナ  | 468kcal<br>23.5g |
| 15 | 木 | 韓国風スタミナ炒め<br>南瓜と豆腐のみそ汁 オレンジ  | 粉乳<br>★ウインナーパイ                    | 豚ばら・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐<br>麦みそ・煮干し・脱脂粉乳<br>ウインナー            | 三温糖・ごま油・パイ皮  | たまねぎ・にんじん・大根・こまつな<br>キャベツ・りよくとうもろこし・にら<br>西洋かぼちゃ・なす・こねぎ・オレンジ                                      | 449kcal<br>23.1g |
| 16 | 金 | 鶏のフレーク焼き<br>きんぴらごぼう トマト<br>キウイフルーツ<br>オクラとしめじのスープ                  | アイスクリーム<br>せんべい                   | 鶏むね・パルメザンチーズ・豚もも<br>油揚げ・木綿豆腐・煮干し<br>ラクトアイス            | コーンフレーク・パン粉・三温糖・ごま<br>雪の宿  | あおのり・ごぼう・切干しだいこん<br>にんじん・たまねぎ・青ピーマン<br>赤ピーマン・えだまめ・トマト<br>キウイフルーツ・オクラ・ほんしめじ・葱                      | 443kcal<br>25.8g |
| 17 | 土 | きのこの和風パスタ<br>ピーマン昆布 バナナ  | 牛乳<br>ココアワッフル                     | 豚ばら・豚もも・しらす干し・普通牛乳                                    | スバケッティ・ごま<br>ココアワッフル   | たまねぎ・にんじん・えのきたけ<br>ぶなしめじ・こまつな・にがり・生しいたけ<br>焼きのり・青ピーマン・りよくとうもろこし<br>きゅうり・塩昆布・バナナ                   | 454kcal<br>18.7g |
| 19 | 月 | ワンタンスープ<br>季節のがね オレンジ  | 粉乳<br>★ボルボロンクッキー                  | 豚もも・さくらえび・こういか<br>あさり缶詰・油揚げ・脱脂粉乳                      | さといも・なたね油・薄力粉・上新粉<br>アーモンド・三温糖・無塩バター                             | にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・キャベツ<br>えのきたけ・葉ねぎ・りよくとうもろこし<br>こまつな・にがり・切干しだいこん<br>西洋かぼちゃ・なす・パレンシアオレンジ            | 467kcal<br>19.4g |
| 20 | 火 | ぶりの香味焼き<br>もずくの酢の物 トマト<br>パイン缶 オクラスープ                              | 粉乳<br>★オニオン&ツナパン                  | ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・煮干し<br>脱脂粉乳・カル鉄牛乳<br>まぐろ缶詰・エメンタルチーズ      | ごま油・緑豆はるさめ・三温糖・ごま<br>ホットケーキミックス                                  | しょうが・しそ・おきなわもずく・きゅうり<br>にんじん・赤ピーマン・こまつな・トマト<br>パインアップル缶詰・オクラ・わかめ<br>こねぎ・えのきたけ・たまねぎ                | 456kcal<br>27.5g |
| 21 | 水 | 【お誕生会】<br>五目いなり寿司<br>鶏肉の香草焼き カレーパスタ<br>サラダ菜 ミニトマト<br>巨峰 青さと豆腐のすまし汁 | 麦茶<br>ケーキ                         | 鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏もも<br>ベーコン・絹ごし豆腐・煮干し<br>かつお節          | 三温糖・スバケッティ<br>ショートケーキ  | にんじん・ごぼう・生しいたけ・にんにく<br>たまねぎ・青ピーマン・サラダ菜・ミニトマト<br>ぶどう・あおさ・こねぎ・えのきたけ                                 | 453kcal<br>22.1g |
| 24 | 土 | 焼きうどん ふりかけ<br>かきたま汁 オレンジ   | 牛乳<br>ベルギーワッフル                    | 豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ<br>しらす干し・かつお節・鶏卵<br>木綿豆腐・普通牛乳          | うどん・ごま・かたくり粉・ワッフル  | たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン<br>こまつな・あおのり・こまつな・えのきたけ<br>パレンシアオレンジ   | 447kcal<br>20.1g |
| 26 | 月 | 鶏の唐揚げ<br>そうめんチャンプル<br>ミニトマト ピーチゼリー<br>冬瓜とにらのスープ                    | 粉乳<br>★オレンジクラッシュゼリー               | 鶏もも・豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳                                     | かたくり粉・なたね油<br>そうめん・ごま油・水<br>すりおろしゼリーピーチ・三温糖                      | しょうが・にんにく・赤ピーマン・たまねぎ<br>にんじん・生しいたけ・こまつな・ミニトマト<br>とうがんとす・にら・りよくとうもろこし<br>みかん飲料・レモン・寒天<br>パレンシアオレンジ | 450kcal<br>21.2g |
| 27 | 火 | 冷やし中華 納豆<br>すいかゼリー   | 粉乳<br>★ゴーヤ入りチヂミ                   | ローズハム・鶏卵・ささ身<br>糸引き納豆・脱脂粉乳・豚ばら                        | 中華めん・三温糖・すいかゼリー<br>薄力粉・水・ごま油                                     | きゅうり・にんじん・わかめ・みかん缶詰<br>さくらんぼ缶詰・にがり・にら   | 464kcal<br>24.9g |
| 28 | 水 | 魚のガリバタ焼き<br>ひじきと大豆の煮物 トマト<br>パイン缶<br>冬瓜とうす揚げのみそ汁                   | 粉乳<br>★きな粉トースト                    | まだい・鶏もも・だいず・油揚げ<br>絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳・きな粉          | かたくり粉・三温糖・無塩バター<br>なたね油・食パン                                      | にんにく・ほしひじき・たまねぎ・にんじん<br>えだまめ・トマト・パインアップル缶詰<br>とうがんとす・西洋かぼちゃ・こねぎ                                   | 472kcal<br>28.3g |
| 29 | 木 | なかよし汁 焼き餃子<br>バナナ  | ジョア<br>★塩バタークッキー                  | 豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵<br>ぎょうざ                             | なたね油・ごま油・ジョア<br>ホットケーキミックス・無塩バター・三温糖                             | とうがんとす・にんじん・こねぎ・たまねぎ<br>西洋かぼちゃ・生しいたけ・バナナ  | 457kcal<br>18.3g |
| 30 | 金 | 豚肉と厚揚げの味噌煮<br>スパニッシュオムレツ オレンジ                                      | 粉乳<br>★三角チョコパイ                    | 豚もも・厚揚げ・麦みそ・鶏卵<br>ベーコン・カル鉄牛乳<br>エメンタルチーズ・脱脂粉乳         | じゃがいも・三温糖・なたね油・パイ皮<br>ミルクチョコレート・グラニュー糖                           | にんじん・大根・ごぼう・グリーンピース<br>たまねぎ・トウモロコシ・パレンシアオレンジ  | 457kcal<br>25.2g |
| 31 | 土 | 麻婆豆腐 もずく<br>バナナ  | 牛乳<br>スティックケーキ                    | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ<br>普通牛乳                                | 三温糖・かたくり粉・なたね油<br>スティックケーキ                                       | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ<br>こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース<br>おきなわもずく・バナナ                                      | 449kcal<br>19.1g |

3日(土)～粗食の日(たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。)  
→ カラのお弁当箱、エプロン、マスク、バナナ、箸の準備をお願いします。(たんぼぼ組は、お箸はいりません。)

21日(水)～お誕生会～お米は粗食の日と合わせて1合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
16日(金)～さくら組・フルーチェ作り  
19日(月)～たんぼぼ組・フルーツボンチ作り  
31日(土)～ひまわり組親子クッキング①・手作り味噌を使ったさつま汁作り  
?日 ～すみれ組・栽培した豆苗を使ったクッキング

