



7月 給食献立表



2022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	エネルギーたんぱく質
1	金	豚肉と野菜の和風煮 ポーク焼売 オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ しゅうまい・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 食パン・無塩バター	にんじん・大根・生しいたけ・ごぼう さやいんげん・パレンシアオレンジ	480kcal 26.6g
2	土	粗食の日 すいとん汁 漬物 ぶどうゼリー	牛乳 ミルクパン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・薄力粉・上新粉・なたね油 ぶどうゼリー・ミルクパン	大根・にんじん・たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ べつたら漬	464kcal 20.3g
4	月	韓国風スタミナ炒め 豆腐としめじのスープ バナナ	粉乳 ★ロッククッキー	豚ばら・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	三温糖・ごま油・薄力粉 ミルクチョコレート・無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ りょくとうもやし・こまつな・青ピーマン ほんしめじ・こねぎ・スイートコーン・バナナ	465kcal 21.8g
5	火	けんちんうどん ピーマン昆布 りんごゼリー	粉乳 ★お芋のごま団子	豚ばら・豚もも・油揚げ・しらす干し 脱脂粉乳	うどん・なたね油・ごま すりおろしりんごゼリー さつまいも・三温糖・薄力粉・水	大根・にんじん・こまつな・西洋かぼちゃ ごぼう・生しいたけ・こねぎ・青ピーマン りょくとうもやし・昆布つくだ煮	467kcal 19.9g
6	水	白身魚の甘酢あん 人参しりしり ミニトマト パイン缶 春雨スープ	麦茶 ★五平餅 ★揚げいりこ	まだい・鶏卵・まぐろ缶詰・煮干し 赤色辛みそ	かたくり粉・なたね油・三温糖・水 大豆油・緑豆はるさめ・米・ごま	しょうが・にんじん・たまねぎ・ミニトマト パインアップル缶詰・こねぎ・えのきたけ	482kcal 22.7g
7	木	天の川そうめん 納豆 七夕マスカットゼリー	粉乳 ★ウインナーパイ	ささ身・鶏卵・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・脱脂粉乳・ウインナー	そうめん・三温糖 マスカットゼリー・パイ皮・ヤクルト	にんじん・わかめ・きゅうり・さくらんぼ缶詰 温州みかん	463kcal 24.5g
8	金	夏野菜カレー フルーツ和え 福神漬け ヤクルト	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・食パン・三温糖 無塩バター	にんじん・たまねぎ・にがり・青ピーマン 西洋かぼちゃ・オクラ・なす・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも・りんご パインアップル缶詰	471kcal 18.5g
9	土	豚肉と野菜のごま味噌煮 カレーコロッケ オレンジ	牛乳 アンパンマンチョコムース	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 普通牛乳	なたね油・じゃがいも・三温糖・ごま コロッケ・大豆油・ココアムース	大根・にんじん・さやいんげん パレンシアオレンジ	446kcal 21.2g
11	月	豚肉と干大根の煮物 ズッキーニのスープ すいか	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・ウインナー・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	三温糖・なたね油・じゃがいも マカロニ・さつまいも 無塩バター	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・生しいたけ ズッキーニ・すいか	447kcal 22.9g
12	火	鶏肉のから揚げ 野菜のツナ和え ミニトマト ぶどう 南瓜とうす揚げのみそ汁	アイスクリーム ★ビスケット	鶏もも・まぐろ缶詰・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し ラクトアイス・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま・薄力粉 三温糖・無塩バター	しょうが・にんにく・あおのり・きゅうり にんじん・切干しだいこん・たまねぎ キャベツ・りょくとうもやし・ミニトマト ぶどう・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ	468kcal 19.5g
13	水	鱈のごま照り焼きおろし添え きんぴらごぼう ミニトマト ピーチゼリー オクラのスープ	粉乳 ★フルーツサンド	ぶり・豚もも・油揚げ・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・ごま・ごま・なたね油 すりおろしゼリーピーチ じゃがいも・食パン	しょうが・大根・りんご・ごぼう・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にら・ミニトマト オクラ・もも缶詰	462kcal 26.7g
14	木	中華風肉じゃが 豆腐の忍者揚げ オレンジ	粉乳 ★お好み焼きパン	豚もも・豚ばら・麦みそ・木綿豆腐 まぐろ缶詰・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・ベーコン かつお節	じゃがいも・三温糖・ごま・水・なたね油 かたくり粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース スイートコーン・葉ねぎ・パレンシアオレンジ あおのり	462kcal 23.6g
15	金	冬瓜スープ いわし揚げ メロン	粉乳 ★バナナブラウニー	豚もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ さつまいも・脱脂粉乳	じゃがいも・無塩バター・三温糖 薄力粉・ミルクチョコレート	とうがん・にんじん・たまねぎ・キャベツ えのきたけ・葉ねぎ・こまつな・メロン バナナ	458kcal 24.2g
16	土	あんかけ焼きそば わかめと豆腐のすまし汁 味付海苔 バナナ	牛乳 UFOパン	豚もも・豚ばら・しばえび・絹ごし豆腐 煮干し・かつお節・普通牛乳	中華めん・ごま油・かたくり粉 ロールパン	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし こまつな・たけのこ水煮・さくらげ わかめ・こねぎ・えのきたけ・味付けのり バナナ	447kcal 22.8g
19	火	中華スープ 大豆とじゃこの天ぷら オレンジ	粉乳 ★フルーツパンケーキ	油揚げ・しばえび・ごういか あさり缶詰・だいず・しらす干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 クリーム	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 薄力粉・水・三温糖・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・えだまめ たまねぎ・さやいんげん パレンシアオレンジ	461kcal 22.6g
20	水	【おたんじょう会】 いなり寿司 中華風ローストチキン ナポリタンスパゲッティ サラダ菜 ミニトマト ぶどう 豆腐ときのこのスープ	麦茶 ケーキ	油揚げ・鶏もも・ベーコン・普通牛乳 木綿豆腐	三温糖・ごま・ごま油・スパゲッティ ショートケーキ	たまねぎ・しょうが・にんにく・青ピーマン にんじん・サラダ菜・ミニトマト・ぶどう ほんしめじ・えのきたけ・りょくとうもやし こねぎ	
21	木	きびなごのカレー風味揚げ もずくの酢の物 トマト りんごゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★バニラトースト	きびなご・蒸しかまぼこ・鶏卵 ベーコン・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま すりおろしりんごゼリー じゃがいも・マカロニ・食パン 無塩バター	しょうが・おきなわもずく・切干しだいこん きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・にがり トマト・たまねぎ	450kcal 20.8g
22	金	トマトハンバーグ ミニトマト きゅうりのぼりぼり パイン缶 もやしとなすのスープ	粉乳 ★おとうふマフィン	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 しらす干し・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳	パン粉・三温糖・ごま・ごま油 有塩バター・薄力粉	トマト・にんじん・たまねぎ・きゅうり・しそ ミニトマト・パインアップル缶詰 りょくとうもやし・なす・ほんしめじ・葉ねぎ りんご	477kcal 23.4g
23	土	焼きうどん 南瓜と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 原宿ドッグ	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・ごま油 原宿ドッグ ココアバナナ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・西洋かぼちゃ・こねぎ パレンシアオレンジ	448kcal 19.6g
25	月	肉団子入りみそ汁 焼きようざ すいか	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・麦みそ ぎょうざ・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉	水・かたくり粉・じゃがいも ホットケーキミックス・ごま・三温糖・なたね油	大根・にんじん・たまねぎ・なす・葉ねぎ すいか	474kcal 24.5g
26	火	鶏肉と野菜のうま煮 厚焼き卵 ピーチゼリー	粉乳 ★チーズカレトースト	鶏もも・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 エメンタルチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 すりおろしゼリーピーチ 食パン	にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮 生しいたけ・グリーンピース・たまねぎ・しそ 赤ピーマン	455kcal 26.8g
27	水	白身魚の洋風焼き 温野菜 ミニトマト パイン缶 厚揚げとえのきのスープ	粉乳 ★お芋のストローパイ	まだい・パルメザンチーズ ロースハム・鶏卵・厚揚げ・ごういか しばえび・あさり缶詰・煮干し 脱脂粉乳	パイ皮・グラニュー糖・さつまいも	しょうが・赤たまねぎ・スイートコーン 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん にがり・スイートコーン缶詰・こまつな ミニトマト・パインアップル缶詰 えのきたけ・りょくとうもやし・こねぎ	451kcal 28.4g
28	木	クリスピーチキン そうめんチャンプル ミニトマト もずくと豆腐のスープ ぶどう	粉乳 ★ココアゼリー	鶏むね・豚もも・豚ばら・鶏卵 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ホイップクリーム	三温糖・ごま油・薄力粉・コーンフレーク なたね油・そうめん・ひやむぎ・水	あおのり・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン こまつな・ミニトマト・ぶどう おきなわもずく・トウモロコシ・寒天	473kcal 29.9g
29	金	おやこ中華 焼ししゃも すいか	ジョア ★メロンパンクッキー	ささ身・鶏卵・なると・ししゃも	中華めん・三温糖・ごま油・ジョア ホットケーキミックス・無塩バター グラニュー糖	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・すいか	466kcal 25.1g
30	土	マカロニグラタン かきたま汁 オレンジ	牛乳 クリームワッフル	豚もも・ウインナー カル鉄牛乳 普通牛乳 エメンタルチーズ・鶏卵・木綿豆腐	マカロニ・無塩バター 薄力粉・なたね油・かたくり粉 ワッフル	たまねぎ・にんじん・プロックロー スイートコーン・こまつな・なす パレンシアオレンジ	454kcal 19.5g

2(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、三角巾(バンダナ)、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。)

20日(水)・おたんじょう会～お米は、粗食の日の分と合わせて1合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

