

令和5年7月 給食献立表



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。  
清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。  
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



| 日  | 曜日 | 献立名                              | 3時のおやつ          | 具の仲間<br>(熱や力になるもの)                  | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの)                             | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの)                                    | 献立名                                | エネルギー(kcal)                       | たんぱく質(g)                            | 脂質(g)                                |
|----|----|----------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 土  | チャンポン 煮豆 ★ご飯                     | 牛乳 パウムクーヘン ネーブル | めん油 パウムクーヘン 砂糖 米                    | 豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆                                 | キャベツ 玉葱 もやし きらげ ネーブル                                    | 厚揚げの中華煮 磯和え ニラ玉スープ ★ご飯             | 米 こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま でんぶ           | しらすずし わかめ 卵 厚揚げ 豚肉 竹輪 的             | 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうりにら             |
| 3  | 月  | タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ ★ご飯      | 牛乳 茹で枝豆 チーズ     | 米 ヨーヨー                              | 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 チーズ                           | キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ えだまめ                                | 竹輪の磯辺揚げ オクラの納豆和え 汁ピーマン ★ご飯         | 米 小麦粉 でんぶ 油 ピーマン                  | 竹輪 煮のり 納豆 卵 のり 豚肉 しいり               | オクラ 玉葱 人参 もやし ねぎ                     |
| 4  | 火  | 魚のカレームニエル ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯      | お茶 スキムわらびもち     | 米 でんぶ 黒砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖 ハーヒーがら        | たら 竹輪 油揚げ しいり かつお スキムミルク きな粉 わかめ               | キャベツ 人参 きゅうり  | 親子煮 中華スープ ★ご飯                      | 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶ                | 鶏肉 豚 豚肉                             | 玉葱 人参 干し椎茸 もやし グリンピース しいり だけ の チンゲン菜 |
| 5  | 水  | 麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯              | 牛乳 マドレーヌ        | 米 砂糖 ごま油 でんぶ 小麦粉 コーン 油 小麦粉 パター      | 豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳 卵                               | 玉葱 干椎茸 人参 しいり かつお まつな きゅうり キャベツ                         | 肉うどん はりはり漬け ★ご飯                    | 米 うどん 砂糖                          | 牛肉 しいり 干ひじき 油揚げ                     | 玉葱 人参 ねぎ 切干大根                        |
| 6  | 木  | 肉団子のスープ コールスロー 果物 ★丸パン           | お茶 ポップコーン       | 丸パン でんぶ 卵 小麦粉 マヨネーズ ポップコーン          | 鶏肉 卵 ヨーグルト                                     | にら しょうが 人参 玉葱 チンゲン菜 干し椎茸 キャベツ きゅうり ネーブル                 | 大豆カレー きゅうりの風味漬 ★ご飯                 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ            | 大豆 牛肉 牛乳 こんぶ                        | 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり           |
| 7  | 金  | ※七夕※ ゆかりご飯 厚揚げの味噌炒め 七夕そうめん汁 果物   | 牛乳 セタゼリー        | 厚揚げ 砂糖 そうめん                         | 厚揚げ 豚肉 みそ 小麦粉 こんぶ かつお 牛乳                       | しそ 煮 ビーツ 玉葱 オクラ ケチャップ しめじ すいか オレンジジュース みかん 牛乳 もも        | 雑菜 きゅうりとえびの酢の物 ★ご飯                 | 米 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ                  | 鶏肉 卵 えび わかめ                         | キャベツ もやし 人参 干し椎茸 きゅうり                |
| 8  | 土  | 焼ビーフン 卵スープ ★ご飯                   | 牛乳 ジャムサンド/クラッカー | ビーフン 油 でんぶ 茶 クラッカー いちごジャム           | 豚肉 卵 わかめ こんぶ かつお 牛乳                            | 玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ                                      | 魚の黄金焼 しろりのサラダ キャベツスープ ★ご飯          | 米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも            | 豚肉 卵 ベーコン きな粉 かに 風味がまほこ             | しろり きゅうり キャベツ 人参 玉葱                  |
| 10 | 月  | チキンカレー しろりのサラダ 果物 ★ご飯            | お茶 ミルク餅         | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ でんぶ 砂糖 | 鶏肉 牛乳 ツナ きな粉                                   | 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しろり きゅうり 大根                       | 麻婆なす あつさり納豆 はんぺん汁 ★ご飯              | 米 砂糖 小麦粉                          | 豚肉 みそ 納豆 こんぶ はんぺん かつお               | なす 玉葱 人参 にら にんにく もやし しめじ かつお         |
| 11 | 火  | 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁 ★ご飯               | 牛乳 栄養チヂミ        | 米 しいり 油 砂糖 じゃがいも でんぶ                | 牛肉 豆腐 しいり 油揚げ みかん 牛乳 卵 ベーコン しろすずし              | 人参 玉葱 ねぎ 切干大根 もやし しばせ                                   | じゃがいもをぼろ煮 ツナとわかめの酢の物 豆腐汁 ★ご飯       | 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま                   | 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ 豆腐 しいり              | 玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 ねぎ            |
| 12 | 水  | 魚のみそ煮 こふさいも かき玉汁 ★ご飯             | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン    | 米 砂糖 じゃがいも でんぶ 小麦粉 油                | さくら みそ しいり 牛乳 ヨーグルト                            | しょうが チンゲン菜 玉葱 しめじ みかん 牛乳                                | 焼きそば すまし汁 ★ご飯                      | 米 中華めん 油 米                        | 豚肉 さつまいも 豆腐 かつお 豚肉 のり わかめ かに 風味がまほこ | キャベツ もやし 人参 玉葱 こんぶ                   |
| 13 | 木  | 厚焼き卵 きゅうりの即席漬け けんちん汁 ★ご飯         | 牛乳 茹どうもろこし      | 米 油 こんにやく とうもろこし                    | 卵 スキムミルク ツナ こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 しいり 牛乳               | ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう まつな                                 | 豚肉の生姜焼き 春雨スープ ★ご飯                  | 米 油 春雨                            | 豚肉 かに 風味がまほこ しいり                    | 玉葱 人参 しょうが パセリ 干し椎茸 キャベツ             |
| 14 | 金  | 竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯          | お茶 ひまわりヨーグルト    | 米 小麦粉 でんぶ 油 コーン 油 マヨネーズ 砂糖          | 竹輪 煮 のり しろすずし 大豆 厚揚げ しいり かつお しょうが ヨーグルト 卵 粉チーズ | キャベツ きゅうり なす ねぎ みかん ジュース                                | ハヤシチチュウ キャベツとパインのサラダ ★ご飯           | 米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉                  | 牛肉                                  | にんにく 玉葱 キャベツ グリンピース トマト 人参 きゅうり 大根   |
| 15 | 土  | カレーうどん にんじんしりしり ★ご飯              | 牛乳 丸ポロ チーズ      | うどん 油 でんぶ はちみつ まろはー 米               | 鶏肉 かつお しいり ツナ 牛乳 チーズ                           | 玉葱 煮 ねぎ にんにく 人参   | 肉じゃがが 酢の物 かき玉汁 ★ご飯                 | 米 じゃがいも しいり 油 砂糖 でんぶ              | 牛肉 しろすずし わかめ しいり                    | 玉葱 人参 さやいんげん きゅうり チンゲン菜              |
| 18 | 火  | 豆腐とツナのハンバーグ 切干大根煮つけ 豆腐汁 ★ご飯      | フルーツコンフレク       | 米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも コーン フレーク           | 豆腐 ツナ スキムミルク 卵 さつまいも 豆腐 みそ しいり 牛乳              | 玉葱 切干大根 人参 さやいんげん ねぎ パナレーゼ                              | 魚のごま油焼 きゅうりのごまみそ和え じゃがいもと卵のスープ ★ご飯 | 米 でんぶ ごま油 砂糖 ごま じゃがいも             | しいり みそ ベーコン 卵                       | きゅうり 玉葱 人参 セロリ                       |
| 19 | 水  | 五目きんぴら とうがנסスープ 果物 ★ご飯           | 牛乳 しいりこのスナック    | 米 しいり 油 コーン 油 砂糖 小麦粉 ごま             | 豚肉 鶏肉 しいり 牛乳 卵 煮のり スキムミルク                      | ごぼう 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん とうが しいり 牛乳                          | 野菜ラーメン こふさいも ★ご飯                   | 米 中華めん ごま油 米 じゃがいも                | 豚肉 みそ 牛乳 卵 のり                       | 人参 キャベツ もやし 玉葱                       |
| 20 | 木  | ※誕生会※ 混ぜすし 鶏肉の甘煮 磯和え すまし汁 果物     | お茶 フルーツパフェ      | 米 砂糖 油 ごま 練乳                        | 卵 鶏肉 のり 油揚げ わかめ こんぶ かつお 卵 アイスクリーム              | ごぼう 人参 かんぱん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり メロン もも 大根          | 麻婆豆腐 酢の物 ★ご飯                       | 米 砂糖 小麦粉 油 ごま                     | 豆腐 豚肉 みそ わかめ かに 風味がまほこ              | 玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり                 |
| 21 | 金  | 夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯          | 牛乳 オレンジ寒        | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖     | 牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト 粉チーズ                            | かぼちゃ 人参 玉葱 さやいんげん りんご にんにく きゅうり キャベツ えびのみかん ジュース みかん 牛乳 | 魚のみそ煮 キャベツのごま和え けんちん汁 ★ご飯          | 米 砂糖 小麦粉 油 でんぶ こんにやく              | さくら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 しいり                | しょうが キャベツ もやし 人参 かつお                 |
| 22 | 土  | ジャージャーめん ニラ玉スープ ★ご飯              | 牛乳 ビスケット        | めん 油 小麦粉 砂糖 米                       | 豚肉 みそ しいり 牛乳                                   | ねぎ 人参 きゅうり もやし しいり                                      | チーズと野菜のオムレツ ごまサラダ 豆腐汁 ★ご飯          | 米 油 小麦粉 砂糖 でんぶ                    | 卵 チーズ ハム ベーコン かつお 卵 豆腐              | チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ ねぎ         |
| 24 | 月  | じゃが芋のトマト煮 アスパラのベーコン炒め きのこスープ ★ご飯 | お茶 豆腐餅          | 米 じゃがいも 砂糖 油 でんぶ                    | 牛肉 ベーコン 竹輪 しいり 豆腐 きな粉                          | 玉葱 人参 さやいんげん トマト マヨネーズ 玉葱 キャベツ のり しいり しいり しいり           | はんぺんフライ ひじきの酢の物 みそ汁 ★ご飯            | 米 小麦粉 パン粉 小麦粉 油 コーン 小麦粉 米         | はんぺん 卵 干ひじき 厚揚げ わかめ みそ 牛乳           | きゅうり 人参 ねぎ                           |
| 25 | 火  | 魚のごま油焼 きゅうりとらんの酢の物 春雨スープ ★ご飯     | 牛乳 メロンパン        | 米 でんぶ ごま油 油 砂糖 春雨 メロンパン             | おじ わかめ しいり 牛乳                                  | きゅうり りんご チンゲン菜 干し椎茸 人参 キャベツ                             | 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯               | 米 小麦粉 油 コーン しいり 小麦粉 マカロニ パター 砂糖 米 | 豚肉 スキムミルク ツナ                        | 玉葱 人参 パセリ かつお まつな きゅうり キャベツ          |
| 26 | 水  | ゴーヤチャップル 中華スープ 果物 ★ご飯            | 牛乳 フライドポテト      | 米 油 小麦粉 油 でんぶ じゃがいも                 | 豆腐 豚肉 卵 かつお 牛乳                                 | 人参 もやし たら がら 干し椎茸 だけ の チンゲン菜 メロン                        | きつねうどん 昆布豆 ★ご飯                     | うどん 砂糖 小麦粉                        | 油揚げ 牛肉 しいり わかめ 大豆                   | 人参 ねぎ                                |
| 27 | 木  | 野菜の甘酢煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯            | 牛乳 すいか寒         | 米 しいり 油 砂糖                          | 豚肉 厚揚げ 納豆 わかめ しいり かつお 牛乳 粉チーズ                  | 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり さやいんげん もやし 玉葱 かぼちゃ みかん 牛乳 すいか           | 柳川煮 そうめんスープ ★ご飯                    | 米 こんにやく 油 砂糖 そうめん                 | 豚肉 卵 かつお こんぶ かつお 牛乳                 | ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん オクラ            |
| 28 | 金  | 魚のパン粉焼き ミネストローネ 果物 ★ご飯           | 牛乳 ジャムサンド       | 米 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 パン いちごジャム  | ホキ ベーコン 牛乳                                     | パセリ 玉葱 人参 セロリ にんにく パター                                  | 夏野菜のカレー しろりの即席漬 ★ご飯                | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ            | 牛肉 牛乳 かつお                           | かぼちゃ 人参 さやいんげん 玉葱 りんご にんにく しろり       |
| 29 | 土  | 焼きそば はんぺん汁 ★ご飯                   | 牛乳 クラッカー ネーブル   | めん 油 クラッカー 米                        | 豚肉 さつまいも かつお 卵 しいり はんぺん こんぶ 牛乳                 | キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ かつお 牛乳                               | 高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え みそ汁 ★ご飯         | 米 油 砂糖 でんぶ                        | 高野豆腐 豚肉 わかめ しろすずし 油揚げ しいり かつお       | 玉葱 人参 さやいんげん チンゲン菜 もやし               |
| 31 | 月  | 酢豚 わかめスープ 果物 ★ご飯                 | 牛乳 杏仁豆腐         | 米 でんぶ 油 砂糖 油 ごま                     | 豚肉 わかめ かつお 牛乳 スキムミルク                           | 人参 玉葱 じゃがいも しいり スイカ パイン 卵 みかん                           | 魚のみぞれ煮 みそマヨネーズ和え かき玉汁 ★ご飯          | 米 でんぶ 砂糖 小麦粉 マヨネーズ                | たら 竹輪 みそ しいり                        | たいこん キャベツ にら チンゲン菜                   |

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。