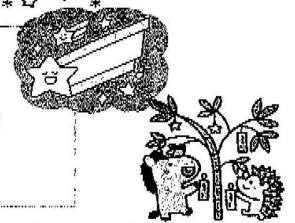


令和7年7月 給食献立表



夏バテ防止

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。
そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きがあります。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材をとりましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ご飯 厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え 豆乳汁	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 麦 油 砂糖 ごま マヨネーズ クラッカー ジャム せんべい	卵 スキムミルク ツナ缶 竹輪 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉葱	お茶 せんべい	612	26.0	24.5
2	水	ご飯 チーズミートじゃが 小松菜のサラダ オクラスープ	フルーツ コーンフレーク	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 コーンフレーク	豚肉 チーズ ツナ缶 いりこ 牛乳	玉葱 トマト ビーマン 小松菜 きゅうり キャベツ えのきたけ オクラ 人参 バナナ バイン缶	お茶 チーズ	578	21.3	18.5
3	木	ご飯 魚のみぞれ煮 酢みそ和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま パン バター	さわら 竹輪 みそ 厚揚げ わかめ いりこ 牛乳	だいこん キャベツ 人参 玉葱 きゅうり	お茶 スティック きゅうり	598	27.1	19.7
4	金	ご飯 麻婆豆腐 卵スープ 果物	牛乳 ポテトチップ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも 油 ビスケット	豆腐 豚肉 みそ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが オレンジ	お茶 ビスケット	529	22.0	20.4
5	土	スパゲティミートソース じゃがいものスープ	お茶 ヨーグルト クラッカー	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも クラッカー かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 青ピーマン パセリ	お茶 かりんとう	442	17.7	11.0
7	月	ご飯 チャンブル 七夕そうめんスープ 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 油 そうめん 小麦粉 コーン缶 バター ポロ	高野豆腐 豚肉 卵 かつお節 かまぼこ こんぶ 牛乳	人参 もやし なら オクラ すいか	お茶 ポロ	613	27.2	19.2
8	火	ご飯 鶏肉のマッシュポテト焼き キャベツとパインのサラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも マヨネーズ 油 パン クラッカー ジャム	鶏肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり バイン缶 小松菜 玉葱	お茶 クラッカー	576	26.7	23.3
9	水	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 拌三条 果物	お茶 水ようかん	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 粉寒天 あずき	人参 玉葱 ねぎ きゅうり バナナ	お茶 スティック きゅうり	583	22.3	15.1
10	木	おにぎり きつねうどん 切干大根の酢の物 果物	牛乳 チーズトースト	米 うどん 砂糖 ごま ごま油 パン せんべい	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ	お茶 せんべい	574	23.5	16.4
11	金	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ かぼちゃの含め煮 わかめスープ	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま あずき	竹輪 牛肉 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 寒天 チーズ	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん みかん缶 バナナ もも缶	お茶 チーズ	581	19.2	13.4
12	土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 チーズ パウダーケーキ	そうめん 砂糖 油 じゃがいも ビスケット パウダーケーキ	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉 牛乳 チーズ	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやえんどう	お茶 ビスケット	594	22.3	21.9
14	月	ご飯 ハヤシチュー カミカミサラダ 果物	お茶 ひまわりヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター コーン缶 マヨネーズ かりんとう	牛肉 しらす干し チーズ スキムミルク ヨーグルト 寒天	にんにく 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ みかんジュース	お茶 かりんとう	568	18.6	18.6
15	火	ご飯 魚のパン粉焼き 甘酢和え ミネストローネ	牛乳 コーントースト	米 麦 パン粉 マヨネーズ 砂糖 マカロニ じゃがいも 油 コーン ポロ パン	メルルーサ ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 人参 セロリ にんにく	お茶 ポロ	503	21.6	15.3
16	水	ご飯 雑菜 中華スープ 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん 小麦粉 バター クラッカー	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜 しめじ すいか バナナ	お茶 クラッカー	550	19.3	15.9
17	木	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 じゃこあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	厚揚げ 豚肉 しらす干し 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 スキムミルク ビスケット	さやいんげん 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ねぎ かぼちゃ レーズン	お茶 ビスケット	665	23.9	26.2
18	金	ご飯 トマトカレー しろりのサラダ 果物	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ せんべい	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 りんご にんにく トマト グリーンピース しらす きゅうり オレンジ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 せんべい	514	15.8	14.2
19	土	焼ビーフン みそ汁	リンゴジュース ビスコ	ビーフン 油 ビスコ	豚肉 竹輪 わかめ いりこ みそ チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ なす リンゴジュース	お茶 チーズ	474	18.2	8.7
22	火	ご飯 コーンオムレツ キャロットサラダ 豆乳スープ	牛乳 みかん寒	米 麦 コーン缶 油 ごま マヨネーズ でんぶん 砂糖 ビスケット	卵 スキムミルク ツナ缶 ハム かつお節 豆乳 牛乳 寒天	玉葱 人参 ぶなしめじ ねぎ みかん缶 みかんジュース	お茶 ビスケット	577	22.3	24.1
23	水	ご飯 魚の塩焼き 磯和え はんぺん汁	牛乳 ラスク	米 麦 砂糖 ごま パン バター	さば かまぼこ のり はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	キャベツ きゅうり しめじ こまつな	お茶 スティック きゅうり	538	26.1	16.2
24	木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油 かりんとう	大豆 豚肉 ベーコン ハム しらす干し 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ ねぎ	お茶 かりんとう	507	20.5	12.6
25	金	ハンバーガー かぼちゃのポタージュ 果物	お茶 フルーツパフェ	パン マーガリン パン粉 油 バター ポロ	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 アイスクリュー	玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ バイン缶 すいか みかん缶	お茶 ポロ	594	25.0	25.8
26	土	冷やし中華 じゃこじやが	牛乳 チーズ 丸ポロ	中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 丸ポロ クラッカー	鶏肉 卵 かつお節 しらす干し 牛乳 チーズ	きゅうり もやし トマト 玉葱	お茶 クラッカー	497	25.9	13.4
28	月	ご飯 なすの柳川風煮 即席漬け みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま バター せんべい	豚肉 高野豆腐 卵 こんぶ わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉	ごぼう 人参 なす キャベツ さやいんげん きゅうり 玉葱	お茶 せんべい	570	22.6	18.9
29	火	ご飯 魚のチリソースかけ キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ホットケーキ	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	赤魚 わかめ 卵 いりこ 牛乳 チーズ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜	お茶 チーズ	565	22.2	21.8
30	水	ご飯 チキンカレー はりはり漬け 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター パン ビスケット	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干大根 オレンジ	お茶 ビスケット	549	16.7	19.4
31	木	ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン缶 マヨネーズ ふ かりんとう	卵 ベーコン チーズ 牛乳 かつお節 ツナ缶 わかめ いりこ みそ 寒天	人参 ビーマン ごぼう 小松菜 みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	520	21.0	18.0