



2020年度7月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13・27(月)	豚丼 大根のゆかり和え みそ汁(かぼちゃ・うすあげ) お茶,おにぎり(鮭・ごま),チーズ	豚もも肉,だし(かつお・昆布),うすあげ	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,大根,きゅうり,ゆかり,かぼちゃ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	587kcal 22.8g 13.5g 2.2g
14・28(火)	ふじごはん 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいもと人参のきんぴら みそ汁(なすび・玉ねぎ) 牛乳,フルーツ寒天	黒豆・乾,鶏もも肉,だし(かつお・昆布)	白米,塩こうじ,メークイン,ごま油,三温糖,白ごま	人参,ピーマン,なす,玉ねぎ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	600kcal 22.6g 18.8g 2.0g
1(水)	ごはん(五分づき) 豚肉ときゅうりの炒めもの ピーマンとツナの和え物 すまし汁(なめこ・たまねぎ・おくら) 牛乳,オニオンチップス	豚バラ肉,豚もも肉,ツナ缶(油漬7レク)うい,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,なたね油	きゅうり,青じそ(大葉),人参,ピーマン,なめこ,玉ねぎ,オクラ	濃口しょうゆ,塩,穀物酢,薄口しょうゆ	565kcal 23.6g 24.1g 1.5g
15・29(水)	ごはん(五分づき) あじの南蛮漬け みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) 牛乳,かぼちゃ蒸しパン	あじ,だし(かつお・昆布),豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,かたくり粉,揚げ油,三温糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,ねぎ(白)	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,みそ	539kcal 23.5g 16.9g 1.7g
2・16(木) ひまわり組 サマーテイ	とうもろこしごはん なすのミートソース煮 モロヘイヤとじゃがいものスープ 牛乳,(2日)抹茶きなこわらびもち (16日)わらびもち	豚ひき肉	白米,マカロニ,なたね油,三温糖,メークイン	とうもろこし,なす,人参,玉ねぎ,モロヘイヤ,えのきたけ	塩,濃口しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,薄口しょうゆ (2日:抹茶),塩	549kcal 21.3g 17.3g 2.0g
3・17(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め 小松菜ともやしのごま和え みそ汁(大根・うすあげ・みつば) 牛乳,ジャムサンド(トマト)	鶏もも肉,うすあげ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,なたね油,白ごま	玉ねぎ,生姜,小松菜,もやし,大根,みつば	濃口しょうゆ,みそ	599kcal 25.3g 21.2g 2.1g
4・18(土)	マーボー丼 わかめスープ お茶,いもけんぴ,おやつ昆布	豚ひき肉,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,にら,にんにく,しいたけ(菌床)・生,生姜,人参,ねぎ(白)	みそ(米) 赤色辛みそ,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ブイヨン,塩	415kcal 15.6g 10.7g 2.4g

6(月) 31(金)	夏野菜のカレー きゅうりと豆のサラダ ヨーグルト(加糖) (6日)牛乳,ビスケット,果物 (31日)お茶,コーンフレークの牛乳かけ	牛ひき肉,ひよこまめ(乾),ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,米粉,三温糖,なたね油	玉ねぎ,なす,かぼちゃ,人参,トマト,にがうり,生姜,にんにく,えだまめ,とうもろこし,きゅうり,ズッキーニ	カレー粉,ウスターソース,濃口しょうゆ,トマトケチャップ,穀物酢,塩	651kcal 26.4g 18.2g 1.4g
7(火) 七夕	七夕そうめん 鶏肉と夏野菜の煮物 果物 牛乳,七夕ゼリー	ハム(卵・乳なし),だし(かつお・昆布),鶏もも肉	そうめん(乾),三温糖,なたね油	トマト,きゅうり,オクラ,人参,玉ねぎ,なす,とうがん,えだまめ,生姜,果物	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,塩	567kcal 23.9g 19.7g 2.9g
21(火) お誕生日会	うなぎときゅうりの混ぜごはん 豆腐と大葉入りつくね かぼちゃサラダ すまし汁(えのき・とろろ昆布) ミニトマト 牛乳,スイカのポンチ	うなぎ(かば焼),のり(焼きのり)・きざみ,鶏ひき肉,豆腐(木綿),大豆(乾),干しひじき(ステンズ)・乾,とろろ昆布,かつお節・だし用,だし(昆布)	白米,三温糖,白ごま,マヨドレ(卵なし)	きゅうり,玉ねぎ,青じそ(大葉),かぼちゃ,えだまめ,えのきたけ,みつば(糸みつば),ミニトマト	濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	621kcal 27.2g 21.9g 2.5g
8・22(水)	ごはん(五分づき) 魚の味噌焼き(鯖) 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) (8日)お茶,コーンフレークの牛乳かけ (22日)牛乳(150),白玉あずき	さば,鶏ひき肉,ひじき(干し),だし(かつお・昆布),厚揚げ	五分搗米,三温糖,なたね油	切り干し大根,人参,いんげん,キャベツ,青ねぎ	みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,塩	657kcal 25.3g 18.3g 2.5g
9・30(木)	ごはん(五分づき) 豚肉と玉ねぎのスタミナ焼き モロヘイヤとオクラのねばねばサラダ トマトスープ (9日)牛乳,白玉あずき (30日)牛乳,ビスケット,果物	豚肩ロース・脂付,ウイナー・ソーセージ	五分搗米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,にら,にんにく,赤パプリカ,きゅうり,オクラ,モロヘイヤ,セロリ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,穀物酢,トマトピューレ,ブイヨン,薄口しょうゆ	726kcal 27.3g 21.1g 1.7g
10(金) 20(月)	ごはん(五分づき) ゴーヤチャンプルー 冬瓜のすまし汁 牛乳,おふのシュガーラスク,果物	豚バラ肉,豆腐(木綿),かつお節,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,ごま油	にがうり,人参,玉ねぎ,とうがん,しめじ(ぶなしめじ),みつば	濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	533kcal 19.4g 22.6g 1.9g
11・25(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ・青ねぎ) お茶,せんべい,味付けいりこ	鶏ひき肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,メークイン	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,えんどうまめ,しめじ(ぶなしめじ),青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	418kcal 18.8g 7.9g 1.4g

月平均栄養価 エネルギー 566kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.0g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。

★お弁当の日は、16日(木)【5歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)