



2024年

7月

# まこと給食だよ



アレルギー表記
飲物 10時
給食 3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)・なす(遠藤さん)』

日 / 月 / 曜日	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(昼食)				10時おやつ(1,2歳児) 3時おやつ(1~5歳児)	栄養価 (1,2歳児/3~5歳児)		アレルギー配慮 が必要な食材
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	
01 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) 豚肉の香味焼き キャベツの和え物	牛乳 米、キャノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、きざみ高野豆腐	もものミックススネクター125ml、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな(冷凍)、えのきたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、かつおだしパック、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット ジュース	エネルギー 395 424 kcal たんぱく質 16.3 18.8 g 脂質 10.2 11.1 g カルシウム 186 173 mg	乳 小麦	
02 (火)	ごはん みそ汁(厚揚げ・もやし) さけの照り焼き なすのけんちん	牛乳 米、上白糖、キャノーラサラダ油	さけ(骨なし)、生揚げ、豚ひき肉、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	なす、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、かつおだしパック、みりんタイプ、食塩	牛乳 果物(バナナ) クラッカー	エネルギー 408 436 kcal たんぱく質 20.8 22.4 g 脂質 12.2 13.8 g カルシウム 197 215 mg	乳 小麦	
03 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ) 炒り豆腐(ツナひじき) ブロッコリーの和風あえ	牛乳 米、キャノーラサラダ油、上白糖、片栗粉	しほり豆腐、ツナフレーク、ちくわ(乳・卵・小麦不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、きざみ高野豆腐	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ひじき、干ししいたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、みりんタイプ、食塩	牛乳 ビスケット せんべい	エネルギー 364 417 kcal たんぱく質 14.7 17.2 g 脂質 11.6 13.6 g カルシウム 210 202 mg	乳 小麦	
04 (木)	ごはん みそ汁(じゃが芋・とうもろこし) 白身魚のカレー風味焼き 高野豆腐の煮物	牛乳 米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、上白糖	かれい(骨なし)、油揚げ、こやし豆腐1/200サイコロ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、いんげん(冷凍)カット、干ししいたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、かつおだしパック、食塩、カレー粉	牛乳 せんべい パイ菓子	エネルギー 391 424 kcal たんぱく質 19.8 21.5 g 脂質 12.5 12.3 g カルシウム 175 188 mg	乳 小麦	
05 (金)	ごはん きらきら天の川汁 鶏肉の塩麹焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 米、上白糖、塩麹、米粉めん	鶏もも肉(個) 40g、星ちらしかまぼこ(乳・卵・小麦不使用)、牛乳100ml	きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、みりんタイプ、食塩	牛乳 果物(オレンジ) お星さまゼリー	エネルギー 389 426 kcal たんぱく質 42.1 42.9 g 脂質 10.3 10.4 g カルシウム 182 179 mg	乳	
08 (月)	あじさい弁当 みそ汁(だいこん、うち豆) 牛乳		あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、うち豆	ハイナツプル、だいこん	かつおだしパック、食塩	牛乳 せんべい 果物(パイ)	エネルギー 119 108 kcal たんぱく質 5.7 6.0 g 脂質 5.8 5.0 g カルシウム 126 130 mg	乳	
09 (火)	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 厚揚げのみそ炒め さつま芋のレモン煮	牛乳 米、さつまいも、上白糖、ごま油、片栗粉	ミニ厚揚げ、豚ひき肉、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、きざみ高野豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ	調理酒、かつおだしパック、うすくちしょうゆ(白鳥)、おろししょうゆ、おろしにんにく	牛乳 果物(バナナ) ビスケット	エネルギー 436 484 kcal たんぱく質 14.4 16.6 g 脂質 11.5 13.3 g カルシウム 204 225 mg	乳 小麦	
10 (水)	夏野菜カレーライス パンサンスー 牛乳	米、はるさめ、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、ソーダハム短冊(乳・卵・小麦不使用) 500g、牛乳100ml	黄桃ダイスカット、なす、ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	とろけるカレー甘口 給食用、酢、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 せんべい 果物(桃缶)	エネルギー 401 461 kcal たんぱく質 12.4 14.4 g 脂質 12.6 13.5 g カルシウム 134 140 mg	乳 小麦	
11 (木)	ごはん みそ汁(小松菜・しめじ) さけの南蛮漬け ポテトサラダ	牛乳 米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、キャノーラサラダ油	さけ(骨なし)、ちくわ(乳・卵・小麦不使用) 500g、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	たまねぎ、こまつな(冷凍)、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、しめじ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、味だしパック(かねづ)、おろししょうゆ、かつおだしパック、食塩、こしょう	牛乳 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 395 466 kcal たんぱく質 18.5 19.9 g 脂質 14.9 18.0 g カルシウム 161 164 mg	乳	
12 (金)	ごはん わかめスープ 鶏肉の中華炒め もやし華風和え	牛乳 米、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	鶏もも肉 1cm×1cm、ツナフレーク、なると(乳・卵・小麦不使用)、牛乳100ml	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜(冷)、きゅうり、たけのこ水煮 短冊、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、酢、おろしにんにく、おろししょうゆ、こしょう	牛乳 ビスケット スティックゼリー	エネルギー 380 432 kcal たんぱく質 14.9 17.1 g 脂質 12.7 13.9 g カルシウム 167 148 mg	乳 小麦	
16 (火)	ごはん みそ汁(なす・えのき) かれいの味噌マヨネーズ焼き 刻み昆布の旨煮	牛乳 米、糸こんにゃく、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、キャノーラサラダ油	かれい(骨なし)、あおき味噌(赤)、ちくわ(乳・卵・小麦不使用)、油揚げ、牛乳100ml、きざみ高野豆腐	なす、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、干ししいたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、かつおだしパック、調理酒、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 370 412 kcal たんぱく質 17.8 19.2 g 脂質 11.0 11.4 g カルシウム 205 224 mg	乳 小麦	
17 (水)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉の梅焼き いんげんのおかかあえ	牛乳 米、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、型抜きチーズ 10g、ディズニ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、かつお節	いんげん(冷) カット、ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、うめひしお	調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、食塩	牛乳 果物(バナナ) チーズ	エネルギー 401 412 kcal たんぱく質 18.3 19.3 g 脂質 13.0 13.1 g カルシウム 204 209 mg	乳	
18 (木)	ごはん みそ汁(だいこん、うち豆) さけのみりん焼き ほうれん草のマヨネーズあえ	牛乳 米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	さけ(骨なし)、ちくわ(乳・卵・小麦不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、うち豆	ほうれん草(冷凍)、だいこん、コーン(冷凍)	調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだし汁	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 391 431 kcal たんぱく質 18.5 19.3 g 脂質 14.5 15.4 g カルシウム 185 166 mg	乳 小麦	
19 (金)	あじさい弁当 みそ汁(厚揚げ・もやし) 牛乳		生揚げ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	すいか、もやし	かつおだしパック、食塩	牛乳 ビスケット 果物(すいか)	エネルギー 282 295 kcal たんぱく質 9.7 10.6 g 脂質 7.0 6.8 g カルシウム 183 168 mg	乳 小麦	
22 (月)	ごはん みそ汁(こまつな・油揚げ) 豚肉の炒め物 ツナの青じそサラダ	牛乳 米、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな(冷凍)、きゅうり	ノンオイル青じそドレッシング、調理酒、コンソメ、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、食塩	牛乳 果物(バナナ) せんべい	エネルギー 383 472 kcal たんぱく質 17.2 20.7 g 脂質 12.8 16.1 g カルシウム 165 179 mg	乳	
23 (火)	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ツナ丼の具 牛乳	牛乳 米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、上白糖	ツナフレーク、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、かつおだしパック、食塩	牛乳 ビスケット 果物(グレープフルーツ)	エネルギー 372 404 kcal たんぱく質 14.5 16.5 g 脂質 12.8 14.1 g カルシウム 157 134 mg	乳 小麦	
24 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ) 麻婆なす いんげんの和え物	牛乳 米、片栗粉、キャノーラサラダ油、上白糖、ごま油	クリーミーヨーグルト(70g)、豚ひき肉、あおき味噌(赤)、細切り蒲鉾(乳・卵・小麦不使用)(冷凍)、油揚げ、牛乳100ml	なす、いんげん(冷) カット、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、にら	うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、食塩、おろししょうゆ、おろしにんにく	牛乳 せんべい ヨーグルト(個)	エネルギー 389 429 kcal たんぱく質 14.8 16.8 g 脂質 12.2 12.5 g カルシウム 227 237 mg	乳	
25 (木)	～お誕生日メニュー～ ごはん コンソメスープ 鶏肉のアップルジンジャーソース ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)	ジュース 米、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、カットベーコン(乳・卵・小麦不使用) 500g、ツナフレーク	オレンジジュース100ml、ブロッコリー(冷凍)、コーン	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、コンソメ、食塩、おろししょうゆ、おろしにんにく、こしょう	ジュース ビスケット ミニデザート	エネルギー 484 511 kcal たんぱく質 15.5 16.5 g 脂質 18.4 19.6 g カルシウム 52 28 mg	小麦	
26 (金)	ごはん すまし汁(豆腐・しめじ) 鮭の西京焼き ひじきと大豆のサラダ	牛乳 米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	さけ(骨なし)、木綿豆腐、だいす水漬、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	チンゲン菜(冷)、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき	調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、食塩、白こしょう	牛乳 スティックゼリー ビスケット	エネルギー 385 431 kcal たんぱく質 18.8 20.5 g 脂質 12.9 14.8 g カルシウム 195 218 mg	乳 小麦	
29 (月)	あじさい弁当 具だくさん豚汁	牛乳	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	たまねぎ、ほうれん草(冷凍)、もやし、にんじん	かつおだしパック、食塩	牛乳 果物(バナナ) せんべい	エネルギー 448 487 kcal たんぱく質 16.7 11.1 g 脂質 16.6 8.3 g カルシウム 149 143 mg	乳	
30 (火)	ごはん みそ汁(なす・かぼちゃ) 鶏肉の照り焼き丼の具 牛乳	牛乳 米、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油	鶏もも肉 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	とうもろこし(皮むき済み)、ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、にんじん、なす、きぬさや(冷凍)	みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、かつおだしパック、食塩、おろししょうゆ	牛乳 ビスケット とうもろこし	エネルギー 381 432 kcal たんぱく質 15.1 18.3 g 脂質 12.0 13.9 g カルシウム 154 132 mg	乳 小麦	
31 (水)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げのケチャップ炒め キャベツの和風和え	牛乳 米、上白糖、片栗粉、キャノーラサラダ油	ミニ厚揚げ、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ちくわ(乳・卵・小麦不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜(冷)、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	ケチャップ、うすくちしょうゆ(白鳥)、かつおだしパック、食塩、おろしにんにく、おろししょうゆ	牛乳 果物(オレンジ) ビスケット	エネルギー 379 442 kcal たんぱく質 15.5 18.2 g 脂質 10.5 12.2 g カルシウム 219 239 mg	乳 小麦	

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。