

日	曜	昼食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主な材料名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ご飯 白身魚の「マヨネーズ」焼き ピーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 清まし汁(玉葱・冬瓜)	南瓜とチーズの蒸しパン (乳・卵) (未・以)牛乳	からすがれい 油揚げ 味噌 醤油 / 牛乳 チーズ	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ 三温糖 白ごま(1g) / 植物油 蒸しパンミックス 三温糖 南瓜	パセリ 玉葱 しめじ ピーマン 黄ピーマン 人参 冬瓜 グレープフルーツ
2	水	ご飯 麻婆豆腐 煮豆 パナナ 中華スープ(しめじ・かぶ)	とうもろこし (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま(1g) / とうもろこし	玉葱 長葱 なら 生姜 しめじ かぶ 白いんげん豆 パナナ
3	木	冷しうどん(卵なしハム) ブロッコリー オレンジ 野菜ジュース	白子とゆかりのおにぎり (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 卵なしハム / (以)牛乳 白子干し	うどん 三温糖 白ごま(1g) / 米 白ごま(1g)	長葱 生姜 胡瓜 人参 ブロッコリー 野菜ジュース オレンジ / ゆかり
4	金	ご飯 旨煮 ほうれん草の白和え パナナ 味噌汁(玉葱・里芋)	☆ヨーグルト ☆ばりんこ	豚挽肉 生揚げ 醤油 豆腐 味噌 / ヨーグルト	米 じゃが芋 植物油 三温糖 こんにやく 糸こんにやく 白ごま(6g) 里芋 / ぜんべい	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 パナナ
7	月	ご飯 豚肉の味噌焼き ひじきの煮物 トマト オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	ブルーベリー ャハバツ (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 醤油 味噌 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	人参 グリンピース トマト オレンジ
8	火	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(玉葱・南瓜)	☆バンケーキ(卵・乳) オレンジソース (未・以)牛乳	鱈 味噌 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 南瓜 三温糖 / バンケーキ マーマレードジャム	赤ピーマン 黄ピーマン 長葱 生姜 ブロッコリー 玉葱 グレープフルーツ / オレンジジュース
9	水	ご飯 ミートローフ(チーズ) しらだきの野菜炒め パナナ ミネストローネ(洋風だし)	小豆羊羹 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 材料 チーズ 竹輪 洋風だし / 牛乳 こしあん 粉寒天	米 パン粉 しらだき 押し麦	玉葱 ミックスベジタブル ピーマン 人参 トマト パナナ
10	木	ご飯 キーマカレー(乳) 酢味噌和え ジュース	☆コーンフレーク ☆チョコワ(乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 鶏ささみ 材料 わかめ 味噌 / 牛乳 材料	米 植物油 三温糖 ごま油 / コーンフレーク	人参 玉葱 ミックスピーズ トマト 胡瓜 初イグレープハバツ

山の日

14	月	ご飯 鮭の塩焼き 五目豆 青りんごゼリー 清まし汁(春雨・おくら)	☆おたのしみおやつ (乳)	鮭 大豆 豚挽肉 醤油 / パナップ	米 三温糖 春雨 こんにやく 青りんごゼリー	人参 グリンピース おくら
15	火	ご飯 焼売(乳) 酢の物 パイン 中華スープ(白菜・豆腐)	☆ドーナツ (乳・卵) (未・以)牛乳	ポークシュウマイ わかめ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / ドーナツ	キャベツ 胡瓜 白菜 パイン
16	水	ご飯 タンドリーチキン(ヨーグルト) 春雨サラダ パナナ コンソメスープ(キャベツ・人参・パセリ)	イチゴ蒸しパン (乳・卵) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 醤油 洋風だし / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 / 蒸しパンミックス 植物油 いちごジャム	にんにく 生姜 胡瓜 きゃべつ 人参 パセリ パナナ
17	木	焼きそば 水菜とツナのマヨサラダ すいか 中華スープ(小松菜・えのき)	ガーリックチャーハン (以)牛乳	豚挽肉 青のり ツナ / ウィナー (以)牛乳 醤油	中華蒸し麺 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし 水菜 小松菜 えのき すいか / にんにく 人参 玉葱 ピーマン
18	金	ご飯 八宝菜(以)むきえび・うずらの卵 蒸し南瓜 パナナ オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	オレンジゼリー ☆ウエハース(卵・乳)	(以)むきえび (以)うずらの卵 醤油 材料 豚もも肉	米 植物油 ごま油 南瓜 / オレンジゼリーの素 ウエハース	人参 玉葱 白菜 菊 しいたけ ピーマン チンゲン菜 しめじ パナナ
21	月	ご飯 鶏の葱塩焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	小豆クリームサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 / 食パン 小豆クリーム	長葱 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
22	火	ご飯 鱈の西京焼き インゲンともやしの胡麻酢和え 梨 清まし汁(なら・春雨)	はちみつレモンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鱈 味噌 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白ごま(1g) 春雨 / 蒸しパンミックス 植物油	もやし 人参 さやいんげん なら 梨 / レモン
23	水	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜とハムの中華和え パナナ 中華スープ(カブ・カブの葉)	きなこマカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース 卵なしハム / 牛乳 きな粉 マカロニ	米 植物油 三温糖 ごま油 / 三温糖	キャベツ 人参 ピーマン なら 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし カブ カブの葉 パナナ
24	木	ご飯 ハンバーグステーキ 小松菜とかまぼこの梅和え 味噌汁(茄子・玉葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 かまぼこ 醤油 刻みひの味噌 / 牛乳	米 パン粉 / さつま芋	玉葱 人参 小松菜 梅肉 茄子 玉葱 オレンジ
25	金	ご飯 夏野菜カレー(乳) ナムル ジュース	お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / お麩 植物油 グラニュー糖	人参 玉葱 スッキーニ もやし 人参 ほうれん草 パナナ パインキャロット
28	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	ももジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 白子干し 豆腐 / 牛乳	米 / 食パン ももジャム	白菜 胡瓜 人参 みつ葉 オレンジ
29	火	ご飯 鮭のミラノ風焼き(洋風だし) ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	抹茶甘納豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 洋風だし 醤油 / 甘納豆 牛乳	米 オリーブ油 / 蒸しパンミックス 植物油 三温糖	トマト 玉葱 スッキーニ 黄ピーマン ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ / 抹茶
30	水	茄子のミートスパゲティ(チーズ) 南瓜のサラダ パナナ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	カレーピラフ (乳) (以)牛乳	豚挽肉 味噌 チーズ 洋風だし / (以)牛乳 豚挽き肉	スパゲティ オリーブオイル 南瓜 卵なしマヨネーズ / 米 植物油 バター	茄子 玉葱 人参 グリンピース トマト 胡瓜 レーズン パナナ ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース レーズン
31	木	ご飯 豚肉のお酢炒め 高野豆腐の含め煮 デラウェア 味噌汁(キャベツ・もやし)	いとこ煮 (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 高野豆腐 味噌 / 小豆 牛乳 醤油	米 三温糖 / 南瓜	スッキーニ 玉葱 しめじ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 キャベツ もやし デラウェア

《平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
525	20.9	15.7	288	1.8

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
557	21.9	15.7	250	1.9

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上にご覧いただけます。

こんにちは、給食室です。

8/2にとうもろこしの皮むき体験を予定しています。

各クラスで子どもたちに皮をむいてもらい、おやつで提供します。

